Machine Translated by Google

A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

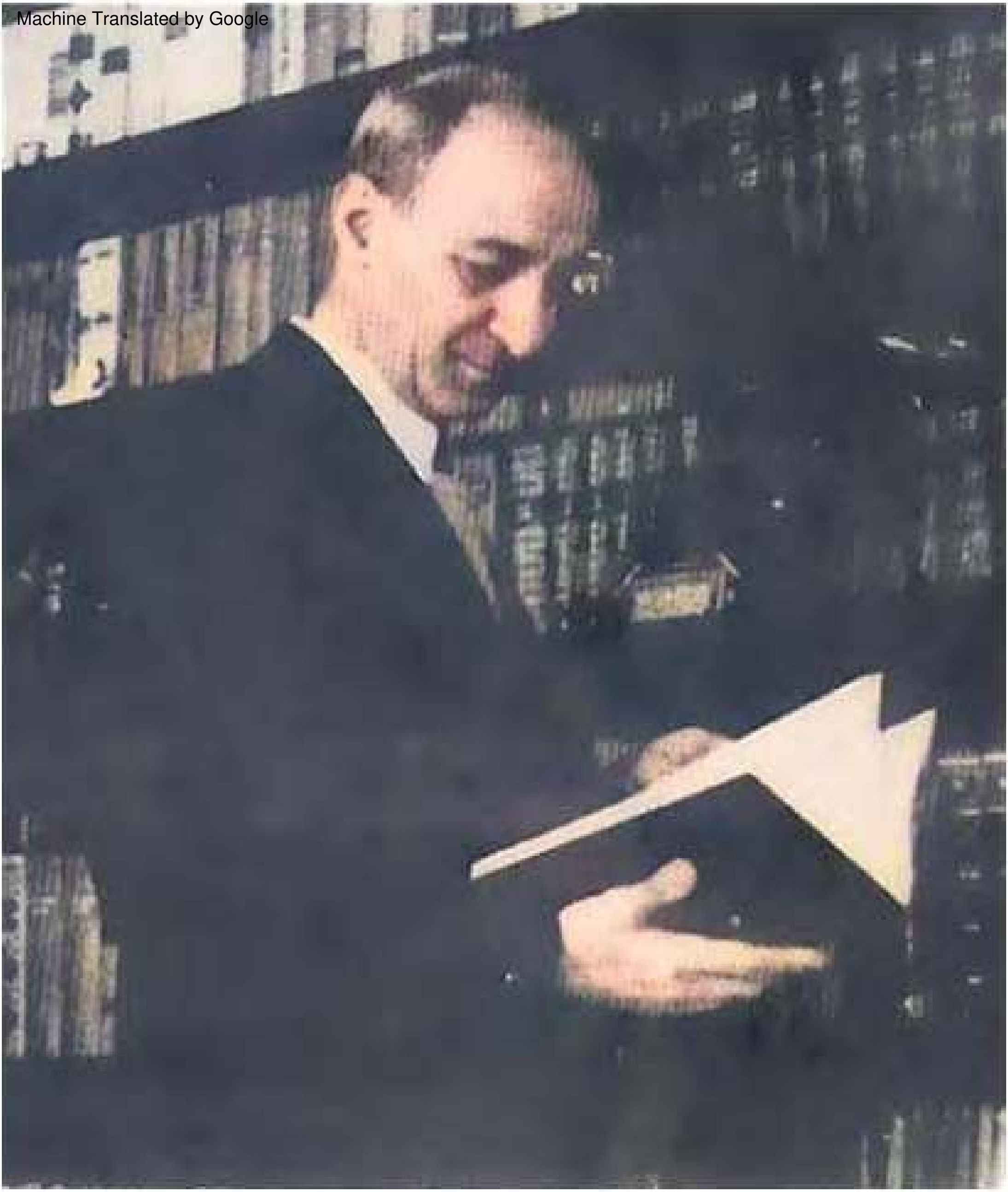
By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran

Machine Translated by Google



ဤစာအုပ်ကိုရေးသားသူ Arshavir Ter Hovannessian ၏ဖိအားအောက်တွင်သဆုံးခဲ့သည်။
လွန်ခဲ့သည့် 19 နှစ်က အမျိုးမျိုးသော ရောဂါဝေဒနာများ အားလုံးကို အစိမ်းလိုက်စားခြင်းဖြင့် ယခု ကယ်တင်နိုင်ခဲ့ပြီးအသက် 75 နှစ်တွင် လူ ငယ်
တစ်ဦး၏ ခွန်အားဖြင့် လုံးဝ ကျန်းမာနေပါသည်။ သူ ့
ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာနှင့် ဓာတုဆေးဝါးများနှင့် အခြေသစေသော အရာများကို စားသုံးခြင်းကြောင့် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ရောဂါများ နှင့် အခြေဆင်းရဲဒုက္ခ
များ အားလုံးကို နေ့စဉ် လုပ်ရှားပြသရန် ဖြစ်ပါသည်။

Machine Translated by Google

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

အစိမ်းစားခြင်း။

ရောဂါ၊ ဒုစရိုက်နှင့် အဆိပ်များ ကင်းစင်သော ကမ္ဘာသစ်

မှာယူပြီး အစိမ်းစားခြင်းများ ကို ဖန်တီးပါ။

အစိမ်းစားခြင်း၏ ပန်းပွားမှုသည် အမွန်မြတ်ဆုံးနှင့်

ဤကမ္ဘာပေါ်တွင် လူ   သားအဆန်ဆုံးအလုပ်

ဗားရှင်း- အင်္ဂလိပ် တတိယ ထုတ်ဝေမှု + ပါရှန်း ထုတ်ဝေမှု (၁၉၇၆) & ၄

"Cooked eating, a deadly addiction" (1980) ဟု ခေါင်းစဉ် တပ်ထားသော Persian စာအုပ်ငယ်

Machine Translated by Google

မာတိကာ

2ND EDITION သို့ PREFACE ၁

အပိုင်းတစ်

အစိမ်းစားခြင်းဆိုတဲ့ အယူအဆကို ဘယ်လို စိတ်ကူး းမိခဲ့လဲ...၂

စက်ရှိတိုင်း၏ ထိရောက်သော လည်ပတ်မှုသည် အင်ဂျင်နီယာမှ သတ်မှတ်ထားသော ကုန်ကြမ်းအားလုံး၏ တူ ညီသော ထရောက်ပံ့မှုအပေါ် မူ တည်ပါသည်။

တိုက်ရိုက် နှင့် သွယ်ဝိုက် အာဟာရဆိုင်ရာ ရောဂါများ ၅

ကင်ဆာဆဲလ်သည် ယိုယွင်းနေသော အစာ၏ တိုက်ရိုက် အမျိုးအနွယ်ဖြစ်သည်........................။।..၇

ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအသောက်ကို စွဲလမ်းခြင်းသည် မကောင်းမှုအားလုံးတွင် အန္တရာယ်အရှိဆုံးဖြစ်သည်။

ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာ လိုအပ်ချက်သည် ဆာလောင်မှု မရှိကခြောင်း ....

ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်းသည် လူ ့အင်္ဂါများကို ၎င်းတို့၏ ပုံမှန်စွမ်းဆောင်ရည်ကို သုံးဆမှ လေးဆအထိ လုပ်ဆောင်စေသည်
....

လူ ၏အာဟာရသည် လူ သကေ‌ောင်များမဟုတ်ဘဲ သက်ရှိဆဲလ်များ ပါဝင်သင့်သည်။

မျက်စိမှုန်ခြင်းသည် ဆေးသိပ္ပံပညာ၏ အကြီးမြားဆုံးချို့ယွင်းချက်ဖြစ်သည်။

ချက်ပြီးသားစားသူရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ကျန်းမာရေးကောင်းစတော့ စံနှုန်းတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်လို့ မရပါဘူ း..16

မီးလောင်ပျက်စီးသွားသော ကုန်ကြမ်းများကို အစားထိုး၍မရနိုင်သော ဆေးမရှိပါ။

ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်းနှင့် ဆေးဝါးကုထုံးများသည် လူ သားမျိုးနွယ်အား အဆုံးစွန်သော သုတ်သင်ရှင်းလင်းခြင်းဆီသို့ ဦးတည်စေသည်
....22

သဘာဝအစားအစာများကို ယာယီကုထုံးများအဖြစ် ဆရာဝန်များက အသုံးမပြုသင့်ပါ။...

လူ ့ကုန်ကြမ်းများ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်သောအခါမှ စိတ်မပျက်စရေပါ။.......................၂၆

Machine Translated by Google

ဘယ်လိုရောဂါတွေ ပေါက်ဖွားလာသလဲ ၃၁

ကလေးအား ဟင်းချက်သည့်အရာများကို ကျင့်သားရစေရန် ရာဇ၀တ်မှု၏ အဆိုးဆုံးမှာ ၃၈

အစာအိမ်လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဇီဝဗဒေပညာရှင်များသည် သဘာဝတရားက အမှားတစ်ခုပုလြုပ်ထားကြောင်း သက်သပေ႐ြရမည်...................

ကလေးသည် ချက်ပုတြ်ထားသော အစားအစာများ၏ အရသာကို စက်ဆုပ်ရွံရှာသည်။

ကျွန်ုပ်၏မိသားစုတွင် အစိမ်းလိုက်စားခြင်းအလေ့အကျင့် ၄၅

လူတို့၏ အကျင့်ဆိုးများနှင့် ရာဇ၀တ်မှုများ အားလုံးသည် ချက်ပုတြ်စားသောက်ခြင်း၏ ရလဒ်ဖစြ်သည်........၄၈

အစားအသောက်၏ခံယူချက်သည် သဘာဝမဟုတ်သော အာဟာရကို အစားထိုး၍ သဘာဝနည်းလမ်းဖငြ့် ကန့်သတ်ထားသင့်သည် 48

ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်အတုများ အသုံးပ႐ြခြင်းကို ရပ်တန့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

အစိမ်းစားခြင်းနှင့် ကလေးများတွင် ချက်ပုတြ်ထားသော အစားအစာများ၏ ကျန်းမာရေးကို နှိုင်းယှဉ်ခြင်းသည် ချက်ပုတြ်ထားသော အစားအစာများစားခြင်းကြောင့် ဖစြ်ပေါ်သည့် အန္တရာယ်ကို အတည်ပ႐ြရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖစြ်သည်...............55

သိပ္ပံဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများနှင့် တာဝန်ခံနိုင်ငံတော်အဖွဲ့များမှ နှောင့်နှေးမှုမရှိဘဲ အစိမ်းစားခြင်းပြဿနာကို ဆန်းစစ်ရမည်..56

အမှန်အတိုင်းပြောရန် အပစြ်မရှိ ၅၇

လူ ့စက်ရုံအတွက် ရည်ရွယ်သော ကုန်ကမြ်းများကို ဖျက်ဆီးခြင်းအတွက် ဥပဒအေတားအဆီးမရှိ 58

အစိမ်းစားခြင်း သည် ပြည်သူ ့စီးပွားရေးတွင် ကြီးမြားသော အကျိုးကျေးဇူး များကို အာမခံသည် ။।।।।।।।।।।।।।।।।।।।।।।।।।।।।।।।।।।।।।

လူတိုင်းသည် မိမိခန္ဓာကိုယ်၏ အစစ်အမှန်နှင့် ခြားနားသော ကုန်ကမြ်းပစ္စည်းများကို အသိအမှတ်ပ႐ြရမည် ။।।।।।।।।।।।।।।।

ချက်ပုတြ်စားသောခေတ်သည် စွဲလမ်းမှု၊ အယူ သီးမှုများနှင့် ရောဂါပိုးမွှားများ အထွတ်အထိပ် အုပ်စိုးသည့်ခေတ် 63

နောက်ဆက်တွဲ ၆၅

အပိုင်း ဒုတိယ

လူ ့သက်ရှိများတည်ဆောက်ခြင်း ၆၉

အာဟာရဆိုတာ ဘာလဲ ၇၄

Machine Translated by Google

ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းမျိုးကွဲအားလုံးတွင် အခြေခံအားဖြင့် တူ ညီသောပါဝင်ပစ္စည်းများပါဝင်သည်......76

အထူ းပရိုတိန်းများ၊ ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များ၏ ဂုဏ်သတ္တိများသည် ဆွေးနွေးရန် အခြေခံမဖြစ်သင့်တော့ပါ။...

ခန္ဓာအစစ် နှင့် မိစ္ဆာခန္ဓာ 91

သဘာဝတရားများကို ချိုးဖောက်ခြင်းကြောင့် ရောဂါများ ဖြစ်ပွားရခြင်းဖြစ်သည် 94

လူ ၏ကူ းစက်ရောဂါများကို ခုခံနိုင်စွမ်းသည် မျိုးဆက်မှစ၍ အားနည်းလာသည်။
မျိုးဆက်...၁၀၆

ကင်ဆာသည် ဆဲလ်များ အလွန်အမင်း ယိုယွင်းခြင်း၏ ရလဒ် 112

ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများ ပြင်ဆင်ခြင်း၏ လုပ်အားနှင့် စရိတ်စက သက်သက်မျှသာ ဖြစ်သည်။
အမိုက် ၁၂၅

ချက်ပြီးသားစားသူ ၏ ဆေးသည် လုံးဝမှားယွင်းသော သိပ္ပံပညာဖြစ်သည်.................၁၃၀

မျက်မှောက်ခေတ် လူ သားများသည် ယဉ်ကျေးခြင်းမှ ဝေးကွာသည်...၁၃၈

အသက်ရှင်ကြစို့...၁၄၆

အပိုင်းသုံး

အစိမ်းစားခြင်း၏ အောင်မြင်မှုများ...၁၅၅

ဘာကို ရှောင်သင့်သလဲ? ၂၂၀

Tehran RawVegans အသင်း၏စွန့်စားမှု ၂၂၂

Machine Translated by Google

2nd EDITION သို့ PREFACE

ယခုစာအုပ်၏ ပထမပိုင်းကို RAW-Eating ခေါင်းစဉ် ဖြင့် ၁၉၆၃ ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ အာဟာရနှင့် ပတ်သက်သော ကျွန်ုပ်၏အယူအဆအကျဉ်းချုပ်ကို အကျဉ်းချုပ်ပါဝင်သော ထိုပမာဏအနည်းငယ်တွင်၊ အစိမ်းစားခြင်း၏ အရေးကြီးသောကဏ္ဍတိုင်းနီးပါးကို ထိတွေ့မိခဲ့ပါသည်။ ယဘူ ယျအားဖြင့်ပြောရလျှင် သဘာဝအာဟာရဓာတ်များ သဘာဝမဟုတ်သော အရာများအဖြစ်သို့ ပျက်ယွင်းသွားသည့် ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် သန့်စင်ခြင်းလုပ်ငန်းကို ကမ္ဘာကိုသိစေရန် ရိုးရှင်းသောအမှန်တရားကို ထုတ်ဖော်နိုင်ရန် ရှည်လျားသောအသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ထည့်သွင်းရန်မလိုအပ်ပါ။ သဘာဝ၏ နိယာမများကို ချိုးဖျက်သော်လည်း ၎င်းတို့သည် ရောဂါအားလုံး၏ အဓိကအကြောင်းရင်းများဖြစ်သည်။ လူကို ရောဂါများ ကင်းဝေးစေမည့်အစား ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများနှင့် အဆိပ်သင့်စေသော ဆေးများကို အခြေခံထားသည့် ဆေးသိပ္ပံပညာသည် လူ သားတို့ကို အခြေသက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးမှ ခုခံနိုင်စွမ်းမရှိသော ပြင်းထန်သော ဝဒေနာများအဖြစ်သို့ ပို့ဆောင်ပေးသည်ကို မသိသာဆုံးသော ပုဂ္ဂိုလ်က ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရိပ်မိနိုင်သည်။

ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ စာကြောင်းအနည်းငယ်ကိုသာ ဖတ်ရှုပြီးနောက်၊ ကြည်လင်ပြတ်သားသော အမြင်ရှိသူသည် ထုံထိုင်းသော ဥပဓေ့ဆာပုဂ္ဂိုလ်များမှ နိုးထလာပြီးအခြေအနေ၏ ဆွဲငင်အား အပြည့်ကို သိရှိလာသည်။ သို့သော် လူ အများစုသည် ဆေးသိပ္ပံ၏ လက်ရှိအထင်အမြင်လွဲမှားမှုများကြောင့် မျက်စိကွယ်ကာ ကိုကြောင်တွေးခေါ်မှုများစွာဖြင့် မလိုမုန်းထားမှုများကြောင့် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ထပ်မံသိရှိလိုကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်၏ ဒုတိယအပိုင်းတွင်၊ ကျွန်ုပ်သည် အရေးကြီးသောမေးခွန်းများစွာအတွက် နောက်ထပ်အသေးစိတ်ရှင်းပြချက်များနှင့် တင်ပြထားပါသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ပထမအပိုင်းတွင် သေးငယ်သောပြင်ဆင်မှုများနှင့် အမှားပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ရန် အခွင့်အရေးကို အခွင့်ကောင်းယူထားသည်။ စာအုပ်၏ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေစဉ် အတွင်း အစိမ်းစားခြင်းအယူအဆသည် ၎င်း၏အခြေခံအဆင့်တွင်ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ ယနေ့ခေတ်သည် နိုင်ငံများစွာတွင် လက်တွေ့ကျင့်သုံးနေပြီဖြစ်သည်။ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများနှင့် အဆိပ်ရှိသောဆေးဝါးများကို စွန့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ ထောင်ပေါင်းများစွာသော အသိဉာဏ်ရှိသူတို့သည် ၎င်းတို့၏ နာတာရှည်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ခဲ့ကြပြီး ယခုအခါတွင် ပေါ့ပေါ့ဆဆ ကင်းမဲ့သော ကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်သော ဘဝများကို ခံစားနိုင်ကြပြီဖြစ်သည်။ စာအုပ်ရဲ့အဆုံးမှာတော့ အဲဒီလိုလူတွေဆီက လက်ခံရရှိတဲ့ စာတိုလေးတွေကို ရွေးချယ်ပေးခဲ့ပါတယ်။

စက် သို့မဟုတ် တူ ရိယာအသစ်တစ်ခုကို တီထွင်သောအခါ၊ အောင်မြင်သော စမ်းသပ်မှုအချို့သည် ထိုတီထွင်မှုကို အတည်ပြုရန် သို့မဟုတ် သက်သေပြရန် လုံလောက်သည်ဟု ယူ ဆပါသည်။ ယနေ့ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ ထောင်ပေါင်းများစွာသော ကျန်းမာသောလူများသည် အသက်ရှင်နေထိုင်ကြောင်း အထောက်အထားများဖြစ်သည်။

Machine Translated by Google

အစိမ်းစားခြင်းသည် လူ သားတို့ကို ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ရောဂါတိုင်း၏ ရက်စက်ကမြင်းကုတြ်စွာ ချည်နှောင်ခြင်းမှ ကယ်တင်သည်။ အစိမ်းလိုက်စားခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးအတွက် ပေးစွမ်းနိုင်သည့် ကီးြမားသောအကျိုးကျေးဇူ း များကို လူတိုင်းကို ဆွဲဆောင်နိုင်စေရန် သိပ္ပံပညာလောကကို နိုးဆွပေးနိုင်မည်ဟု ကောင်းကောင်းတွေးထား ပမေည်။
ယနေ့ခေတ်တွင် စွဲလမ်းမှုဖြင့် မျက်စိကွယ်နသေူ များသည် ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာပြတ်လပ်မှုကို တိုက်ဖျက် ရန် နိုင်ငံတကာ ညီလာခံများကို စုစည်းကာ ရယ်စရာကောင်းသော အကခြောင်းအရာများကို အဆုံးမရှိ ဟောပခြာကပြေီးြသဘာဝကပေးသော အစားအစာအစစ်အမှန်များ၏ 80 ရာခိုင်နှုန်းသည် ချက်ပုတြ်ခြင်းနှင့် သန့်စင် ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏လက်ဖြင့် မစဉ်းစားဘဲ ဖျက်ဆီးနကေြသည်။

စစ်မှန်သော လူ သားချင်းစာနာထောက်ထားမှု အားလုံးကို ၎င်းတို့၏ အသံများ မှငြ့်တင်ရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ စဉ်ဆက်မပတြ် တောင်းဆိုမှုများဖြင့် အစိမ်းစားခြင်း၏ အခြေခံမူများကို လက်တွေ့ကျေင့်သုံးရန် ချက်ခြင်း ခြလှေမ်း များ လုပ်ဆောင်ရန် အာဏာပိုင်များအား ဖိတ်ခေါ်ပါသည်။ လုပ်ဆောင်ရန် အချိန်တန်ပြီ!

အပိုင်းတစ်

အစိမ်းစားခြင်း၏ စိတ်ကူ းကို ကျွန်ုပ် မည်သို့ စိတ်ကူ းခဲ့သနည်း။

အစိမ်းစားသော vegan အစားအစာများသည် လူတို့ယူသော တစ်ခုတည်းသော အာဟာရဖစြ်သင့်သည်။ ချက်ပုတြ်ထားသော အစာစားခြင်းအလေ့အထကို ဤလောက၌ တစ်ကမြ်တစ်ခါမျှ စွန့်လွှတ်သင့်သည်။ ဤသည်မှာ သဘာဝတရား၏ အချည်းနှီးသော လိုအပ်ချက်ဖစြ်သည်။ ချက်ပုတြ်ထားသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းသည် လူ သားတို့၏ သမိုင်းတွင် အဆိုးရွားဆုံး အရိုင်းဆန်မှုဖစြ်ပြီးမြည်သူမျှ သတိမပမြိပုံရသည့် အရိုင်းအစိုင်းဖစြ်ပြီးလြူတိုင်း သတိမဲ့သွားသည့် သားကောင်ဖစြ်ခဲ့ရသည်။ အချိုသော အယူအဆသည် မည်မျှပင် ထူ းဆန်းနပေါစေ၊ ကျွန်ုပ်တိုလက်မခံနိုင်သော ပကတိအမှန်တရားဖစြ်သည်။

18 နှစ်ကဉြ်ဂရုတစိုက်လေ့လာပြီးစြုံစမ်းလေ့လာပြီးနြောက်တွင် ကျွန်ုပ်၏ 10-နှစ်သဆေုံးမှုကို ယုံကြည် လာသောအခါ ဤအမှန်တရားသည် ကျွန်ုပ်အတွက် ထင်ရှားလာသည်။
အသက် အရွယ် သား နှင့် ၁၄ နှစ်အရွယ် သမီး တိုသည် သဘာဝ မကျသော အာဟာရ ကခြောင့် ဖစြ် သည် ။ ပါရှား၊ ပငြ်သစ်၊ ဂျာမနီနှင့် ဆွစ်ဇာလန်တိုတွင် ဆေးစစ်မှုအများအပြားကို ၎င်းတို့၏သက်ရှိများတွင် သီးခြား ရောဂါအချို့ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိရန် ကိုးြပမ်းမှုများနှင့် များပြားလှသော ကုထုံးများ၏ နောက်ဆက်တွဲ စီမံအုပ်ချုပ်မှုသည် ကခြေကွဲစရာအဖစြ်ဆိုးကို ခေါင်းထဲသို့ ဆောင်လာစေရန် အများအပြားပါဝင်ခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်၏ကလေးများသည် တဖခြေးဖခြေး ပိန်လှီလာပြီးြသဘာဝမဟုတ်သော နို့တိုက်ကျွေးမှုနှင့် အဆိပ်ရှိသော ဆေးဝါးများကခြောင့် ဖစြ်ရသည့် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများအားလုံးကို ဖျန့်ြးတီးရင်း သဆေုံးခဲ့ရသည်။

Machine Translated by Google

ကျွန်ုပ်သည် ဆေးသိပ္ပံ၏လျှို့ဝှက်ချက်များထဲသို့ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်နိုင်ပြီးငြင်း၏အကောင်းအဆိုး ရှုထောင့်များကို ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ လင့်လောနိုင်ခဲ့သည်။ ကျွန်မရဲ့ မက်လုံးက ကျွန်မချစ်တဲ့ကလေးတွေရဲ့ ကျန်းမာရေး ပန်ကြီးလည်ကောင်းမွန်လာဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်လိုတဲ့ ဆန္ဒဖြစ်ပြီးနောက်ပိုင်းမှာ လူ သားတွေ အတွက် အသုံးဝင်စေခြင်းဖြင့် သူတို့ရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ကို တည်တံ့ခိုင်မြဲစေလိုတဲ့ ဆန္ဒက ပထမနေရာမှာ ရှိနေပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ကျွန်တော့်ရဲ့ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ အကောင်အထည်ဖော်မှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။ ဆေးသိပ္ပံ၏ ချို့ယွင်းချက်များသည် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ပရိုဂရမ်တစ်ခုမှ လွတ်ကင်းသော ကိုယ်ပိုင်ပညာဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ လင့်လောမှုများအား လုံးလုံးလျားလျား ပခြောင်းလဲစေသော စနစ်သစ်ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးသိပ္ပံကိုယ်စား သို့မဟုတ် ဆေးဝါးမှုရရှိမည့် အံ့သြဖွယ်ကောင်းသော အကျိုးကျေးဇူ းများ၏ စိတ်ကူ းယဉ် ပုံပြင်များဖြင့် ချဲ့ကား ပခြာဆိုမှုများကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် ဘယ်သောအခါမှ မူ းဝမေလာခဲ့ပါ။ ဒီမေးခွန်းတွေကို ဝဖေန်ပိုင်းခြား စိတ်နဲ့ ချဉ်းကပ်ပြီးသူတို့ရဲ့ ချို့ယွင်းချက်တွေကို အမဲဖြာမ်း ဖိအားတွေ ပေးခဲ့တယ်။ ထို့အပြင်၊ အရည်အချင်းပြည့်မီ သော ဆရာဝန်သန်းပေါင်းများစွာနှင့် နိုဘယ်ဆုရှင်အများအပြားရှိနေသည့်ကြားမှပင် ယဉ်ကျေးသောလူသည် အခြား တိရစ္ဆာန်များထက် ရောဂါမျိုးစုံနှင့် နဗ်ကခြာကဲ့သို့သောရောဂါများထက် မကာခြဏဆိုသလို သားကောင်ဖြစ်ရ သည့်အချက်ကို ကျွန်ုပ်အဆက်မပြတ်ကြည့်ရှုနေခဲ့သည်။ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါများသည် လူ သားများကို ကမ္ဘာမပြေပြင်မှ သုတ်သင်ပစ်ရန် ခြိမ်းခြောက်မှုနှုန်းဖြင့် တိုးလာနေသည်။ ရောဂါ လက္ခဏာများ၊ ဆေးဝါးများ၏အမည်များနှင့်ဆေးများ နှင့် ရှားရှားပါးပါး များပြားရှုပ်ထွေးသော ဖော်မြူလာများ ကို ကျက်မှတ်ရန် အချိန်မဖုန်းခဲ့ပါ။ အကခြောင်းမှာ ကျွန်ုပ်သည် စာမေးပွဲနှင့် ဘွဲ့များရယူရန် ကာံရွယ်ထားခြင်းမရှိ ခဲ့ပါ။ တတ်နိုင်သမျှတော့ သိပ္ပံပညာရဲ့ အကိုင်းအခက်များစွာကို လင့်လောဖို့နဲ့ အမျိုးမျိုးသော ဗဟုသုတ ရင်းမြစ်တွေကို ဆန်းစစ်ခြင်းအတွက် တတ်နိုင်သမျှ အချိန်တွေကို မှုပြန့်ပြီးမရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အခြေခံနဲ့ ယဘူ ယျ သဘောတရားတွေကနေ၊ အရေးကြီးသောကောက်ချက်။

18 နှစ်ကြာ ဝီရိယစိုက်ထုတ်လင့်လောမှုနှင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှု၏ ရလဒ်များကို အတွဲကြီးနှစ်ခု၏ လက်ရာ တစ်ခုတွင် ထည့်သွင်းထားပြီးစာမျက်နှာ 568 ပါသော ပထမစာအုပ်ကို 1960 ခုနှစ်တွင် အာမေနီးယန်းဘာသာဖြင့် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။

Machine Translated by Google

စက်ရုံတိုင်း၏ ထိရောက်သော လည်ပတ်မှုသည် အင်ဂျင်နီယာမှ သတ်မှတ်ထားသော ကုန်ကမြ်း အားလုံး၏ တစ်ပုံစံတည်း ထရောက်ပံ့မှုအပေါ် မူ တည်ပါသည်။

မီးကိုရှာဖွေတွေ့ရှိချိန်အထိ၊ ကျန်တိရိစ္ဆာန်နိုင်ငံတွင်နေ့အတူ လူ သားတွေဟာ သဘာဝအစိုဓာတ်ကို စားသုံးခြင်းဖြင့် သူ ့ရဲ့ ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ် ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခဲ့ပါတယ်။ သို့သော် မီးကို ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီးနောက်၊ များစွာသော တွေးခေါ်မှုမရှိဘဲ လူတို့သည် သဘာဝ အစားအစာများကို မီးပေါ်တွင်တင်ခဲ့ကြသည်၊ ၎င်းတို့၏ မရှိမဖြစ်ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ဖျက်ဆီးခဲ့ကြသည်၊ ၎င်းတို့ကို ချေမှုန်းပစ်ခဲ့ကြပြီး ၎င်းတို့နှင့်အတူ ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်များကို ကျူးမွေးခဲ့ကြပါသည်။ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ယနေ့ လူ သားအားလုံး ခံစားနေကြရသော ရောဂါများအားလုံးကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

လူ ့သက်ရှိများသည် သဘာဝတရား၏ အဆက်မပြတ်အားထုတ်မှုများဖြင့် တည်ဆောက်ထားသော သက်ရှိစက်ရုံတစ်ခု ဖြစ်သည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင်၊ ဤစက်ရုံတည်ဆောက်မှုနှင့်အတူ ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏အံ့သြဖွယ်သဘာဝသည် ကျွန်ုပ်တို့၏သက်ရှိထောင်ပေါင်းများ စွာ၏ရှုပ်ထွေးသောလုပ်ငန်းဆောင်တာများကိုပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းရန်နှင့်သက်ဆိုင်ရာထုတ်လုပ်မှုကိုသချောစရေန်အတွက်လိုအပ်သောကုန်ကမြ်းအားလုံးကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အတွက်နရေဓာင်ခြည်ကိုအသုံးပြုခဲ့သည်။ ထို့အပြင်၊ သဘာဝတရားသည် ထိုကုန်ကမြ်းများကို ၎င်းတို့၏ စုံလင်မှုတစ်ခုလုံး တွင် စပါးစေ့သေးသေးလေးတွင်၊ သလဲသီး၏ပျော့အိသောအစေ့၊ စပျစ်သီး၏ဘယ်ရီသီးတွင် သို့မဟုတ် အပင်၏အရွက်တွင် အမျိုးမျိုးသော အစိတ်အပိုင်းများ၏ အပမြဲအနာအဆာကင်းသောသဟဇာတဖြစ်အောင် ထားရှိပေးထားသည်။ . သီးခြားစီယူ ဆောင်သွားသော အစားအစာ တစ်ခုစီတွင် လူနှင့်တူ သော သက်ရှိသတ္တဝါများ အသက်ရှင်နထေိုင်ရန် လိုအပ်သောအချက်များအားလုံး ပါဝင်ပါသည်။

ရှုပ်လဓာကတွင် အသေးစိတ်အချက်များမှ အသေးငယ်ဆုံးသွဖေည်သည်။

စက်ရုံ၏ယန္တရားချောမွေ့စရေန်အတွက် အင်ဂျင်နီယာတစ်ဦးမှ တီထွင်ထုတ်လုပ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်း၏ပုံမှန်ကုန်ထုတ်စွမ်းအားကိုသချောစေ ရန် သတ်မှတ်ထားသော ကုန်ကမြ်းများတွင် ချို့ယွင်းချက်ကခြောင့် စက်ရုံလည်ပတ်မှုတွင် ဆက်စပ်ပြိုကွဲသွားပါသည်။ အလားတူပင်၊ သဘာဝက သတ်မှတ်ထားသော ကုန်ကမြ်းများတွင် အနည်းငယ် ယိုယွင်းမှု သို့မဟုတ် ပခြောင်းလဲမှုသည် လူ ့ခန္ဓာကိုယ်၏ ရှုပ်ထွေးသော လုပ်ငန်းစဉ် များကို ချောမွေ့စွာ လည်ပတ်နိုင်စရေန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၏ ပုံမှန် ဇီဝဗဒေဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် ချို့ယွင်းမှုများကို ဖြစ်စေ ပြီး၊ ဤရောဂါများသည် ရောဂါများအသွင်ဖြင့် ပေါ်လာပါသည်။

Machine Translated by Google

လူ ့ခန္ဓာကိုယ်၏ ပုံမှန်လည်ပတ်မှု အတွက် သဘာဝက သတ်မှတ်ထားသော အပြည့်အဝ ဟန်ချက်ညီသော ကုန်ကမြ်းများကို ဖျက်ဆီးရန် သို့မဟုတ် ယိုယွင်းပျက်စီးစေရန် လူ က အသုံးပြုသည့် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးသည် တွေးတောခြင်း မပြုပါ။ ထိုရည်ရွယ်ချက်အတွက် ယဉ်ကျေးသောလူသည် နတ်ဆိုးကိုးကွယ်သောစက်ရုံများ၊ မီးဖိုများ၊ မီးဖိုများနှင့် မီးဖိုချောင်များကို တီထွင်ခဲ့သည်။ သဘာဝ စားသောက်ကုန်များ၏ အရည်အသွေး ယိုယွင်းမှုတိုင်းသည် လူ ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဆက်စပ်နေသော ယိုယွင်းမှုတစ်ခု၏ နောက်တွင် ရှိနေသည်။ သဘာဝအာဟာရသည် ကျွန်ုပ်တို့၏သက်ရှိများ၏ပုံမှန်လည်ပတ်မှုကိုသချောစေပြီး သဘာဝမဟုတ်သောအာဟာရသည်၎င်း၏လုပ်ငန်းဆောင်တာများကိုပုံမှန်မဟုတ်သောစွန့်ပစ်ခြင်းဖြင့် နောက်တွင်လုပ်ဆောင်သည်။ ဖျားနာမှု များပြားခြင်းသည် သဘာဝ စားသောက်ကုန်များ ပါဝင်သော များပြားလှသော ယိုယွင်းမှု ကွဲပြားမှု၏ ရလဒ်ဖြစ်သည်။

သဘာဝနိယာမများဖြင့် ၎င်း၏လိုအပ်ချက်အားလုံးကို ဖြည့်ဆည်းပေးပါသည်။ တိရိစ္ဆာန်နိုင်ငံရှိ ပြီးပြည့်စုံသော သက်ရှိများဖြစ်သည့် လူ ့သက်ရှိများသည် အနည်းဆုံး နှစ် 150 မှ အများဆုံး နှစ် 200 မှ 250 အထိ ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်သည်။ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများသည် လူ ့ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို ၎င်းတို့၏ ပုံမှန်စွမ်းဆောင်ရည်ထက် အဆများစွာ လုပ်ဆောင်ရန် တွန်းအားပေးကော အရွယ်မတိုင်မီ မစောပန်းစကော ဖျားနာမှုအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်စေကော လူ ့အသက်ကို ၎င်း၏ ပုံမှန်အတိုင်းအတာ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအထိ တိုစေပါသည်။ သိပ္ပံပညာ ထွန်းကားသော မျက်မှောက်ခေတ်တွင် လူ သားသည် ချက်ပြုတ်ထားသော အစာကို လုံးဝ ရှောင်ကြဉ် ခြင်းဖြင့် ရောဂါ အားလုံးကို ကင်းစင်စေပြီးအသက်ရှည်ခြင်း ပြဿနာများကို လင့်လာခြင်းအတွက်သာ သူ ၏ အားအင်များကို မှုပြန်ထားနိုင်ခဲ့သည်။

တစ်ချိန်တည်းမှာပင်၊ သဘာဝအာဟာရဖြင့် လူ သားသည် သူ ၏ကျန်ရှိသော သဘာဝလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်တင်းရန်လည်း သချောစေရမည်။ ယင်းတို့မှာ လကေောင်းလသေန့်၊ စောစောအိပ်စက်ခြင်း၊ စောစီးစွာထခြင်း၊ ကိုယ်ကာယအားထုတ်ခြင်း၊ အတုအယောင် အပူရှောင်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်း စသည်ဖြင့်။

တိုက်ရိုက် နှင့် သွယ်ဝိုက် အာဟာရဆိုင်ရာ ရောဂါများ

အာဟာရဆိုင်ရာရောဂါများကို တိုက်ရိုက်အမျိုးအစားနှစ်မျိုး ခွဲခြားထားသည်။ သွယ်ဝိုက်သောဝဒေနာများ။ တိုက်ရိုက် အာဟာရဆိုင်ရာ ရောဂါများသည် အချို့သော အာဟာရဓာတ်များ ကျပြာ်ဝစွာ သို့မဟုတ် အခြားသူ များ ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါများဖြစ်သည်။ မီးနှင့်တိရိစ္ဆာန် စားသောက်ကုန်များသည် အစားအစာအတွင်းရှိ ပရိုတင်းများနှင့် အဆီများကို အာရုံစူ းစိုက်ပြီး တိုးပွားစေသည့် အာနိသင်ရှိပြီးတစ်ချိန်တည်းတွင် အာဟာရတန်ဖိုးမြင့်မားသော အရာများကို ဖယ်ရှားပေးပါသည်။ သိပ္ပံပညာသည် ယခုအချိန်အထိ ဗီတာမင်ဟု အမည်ပေးထားသည့် ဤအရာများ၏ နည်းပါးသော အရအေတွက်ကိုသာ အသိအမှတ်ပြုနိုင်ခဲ့ပြီးအသက်မရှိ၊

Machine Translated by Google

မတည်ရှိနိုင်ပါ။ တိုက်ရိုက်အာဟာရဆိုင်ရာရောဂါများအနက် နာတာရှည်ရောဂါများနှင့် ချို့တဲ့ရောဂါများအားလုံးကို ထားရှိရမည်ဖြစ်သည်။ ရောဂါများသည် အလွန်နှေးကွေးပြီး လျှို့ဝှက်မှုဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ရောဂါသည် ၎င်း၏နောက်ဆုံးအဆင့်သို့ မရောက်ရှိသေးသရွေ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ အလုပ်မလုပ်သေးသရွေ့ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် သူ ့ကိုယ်သူ ကျန်းမာသည်ဟု မှတ်ယူသည်။ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းနှင့် ရောစပ်ထားသော ဗီတာမင်ချို့တဲ့မှုများတွင်၊ ပုံနှိပ်စာအုပ်များတွင် ဖော်ပြထားသည့် avitaminosis ၏ အထူးလက္ခဏာများဖြင့် ရောဂါမပေါ်ပါ။ ရှင်းပြရန်မလွယ်ကူသော တိုင်ကြားမှုများဖြင့် ၎င်းသည် ၎င်း၏အသွင်အပြင်ကို ထင်ရှားစေသည်။

သွယ်ဝိုက်သော အစားခြဝေနောများသည် ကူးစက်ရောဂါများဖြစ်သည်။ လူ ့သက်ရှိများတွင် ပုံမှန်အခြေအနေတွင် သက်ရှိများအတွက် အသုံးဝင်သောဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် အဏုဇီဝမျိုးစုံမျိုးကွဲများရှိပြီး အထူးပြုထားသော (ကွဲပြားသော) လူသားဆဲလ်များ၏ ထိန်းချုပ်မှုအောက်တွင် တည်ရှိပြီး၎င်းတို့လိုက်နာရမည့် အမိန့်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါသည်။ အာဟာရချို့ယွင်းမှုကြောင့် ယိုယွင်းပျက်စီးနေသော ဆဲလ်များသည် အလွန်အားနည်းသွားသဖြင့် ရှင်သန်ခြင်းတရားဥပဒေဖြင့် အဆိုပါ အဏုဇီဝများ အသာစီးရကာ ထိုဆဲလ်များ၏ ထိန်းချုပ်မှုမှ လွတ်မြောက်ကာ သခင်များကို ဆန့်ကျင်ပုန်ကန်ကာ ရောဂါပိုးများဖြစ်လာကာ ကူးစက်ရောဂါများ ကောင်းစွာဖြစ်လာစေပါသည်။ ငါတို့သိတယ်။

တခါတရံတွင် ခုခံနိုင်စွမ်းရှိသော သက်ရှိများတွင် ခုခံနိုင်စွမ်းမရှိသော ဆန့်ကျင်ဘက်များနှင့် ကြုံတွေ့ရပြီး တစ်ကမ္ဘာလုံး ဖျက်ဆီးခံရမည့် ကျူးကျော်တိုက်ခိုက်နေသော အဏုဇီဝစစ်တပ်သည် ပိန်လှီသောသက်ရှိရှိ အတိုက်အခံများနှင့် မတွေ့ဆုံဘဲ ၎င်း၏ သီးခြားရောဂါပိုးကို ဖြစ်စေသည်။

ကျွန်ုပ်၏အာမနေးနီးယန်းစာအုပ်၏ဒုတိယတွဲတွင်၊ ကျွန်ုပ်သည် "ရောဂါဗေဒနောဗေဒနှင့်လူသား ရောဂါများ၏ရောဂါများ" ဆိုင်ရာကျမ်းဂန်၏ပထမတွဲ၏အချို့အပိုင်းအချို့ကိုလေ့လာဆန်းစစ်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်သည်ကူးစက်ရောဂါပြဿနာအတွက်နေရာအတော်အတန်မှပြန်ထားသည်။ ထင်ရှားသော ဆိုဗီယက်သိပ္ပံပညာရှင် IV Davydovsky သည် 1956 ခုနှစ်တွင်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ယုံကြည်ရလောက်သောအချက်များအားဖြင့်၊ စာရေးသူသည် ၎င်းသည် ကူးစက်ရောဂါများကိုဖြစ်စေသော အပဖြစ်ရှိကြောင်း ရောဂါပိုးများကိုယ်တိုင်မဟုတ်ကြောင်း သက်သေပြခဲ့ပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏ညှိဖျင်းမှု၊ ၎င်း၏စွမ်းအားကျဆင်းမှု၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ဒါပေမယ့် ကံမကောင်းစွာပဲ၊ ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အစားအသောက်စွဲလမ်းသူတွေလိုပဲ Davydovsky လည်း ဒီခုခံအားကို ဘယ်လို ပြန်ရနိုင်သလဲ ဒါမှမဟုတ် သူ ့ရဲ့ကျဆင်းမှုကို ကာကွယ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ရှင်းပြလို့မရပါဘူး။

Machine Translated by Google

ရဓာဂါပိုးမွှားများကို ကခြာက်ရှံ့ခြင်းသည် အမျိုးသားများကို အလွန်ထိတ်လန့်စသေဖြင့် ၎င်းတို့ကို လွတ်မခြာက်ရန် အန္တရာယ်အရှိဆုံး တိုင်းတာမှုများ ပြုလုပ်ရန် တခောင်းဆိုခဲ့သော်လည်း ၎င်းတို့သည် လုံးဝ ဆန့်ကျင်ဘက်ရလဒ်များကို ရရှိခဲ့သည်။ ရဓာဂါပိုးမွှားများ ကင်းဝးစေရေန်အတွက် ကုန်ကမြ်းများကို ချက်ပုတြ်ခြင်းသည် ဆးေသိပ္ပံတွင် ကံအကခောင်းဆုံးအမှားများထဲမှ တစ်ခုဖစြ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကမ္ဘာမခြေပငြ်မှ ရဓာဂါပိုးမွှားများကို မသုတ်သင်နိုင်ပါ။ ၎င်းတို့ကို နရောတိုင်းတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပီး ၎င်းတို့သည် အမဲပြာမ်းတည်ရှိနပေီး ကျွန်ုပ်တို့၏သက်ရှိများကို မျိုးစုံသဓာလမ်းကခြောင်းများမှတစ်ဆင့် ဝင်ရဓာက် နိုင်သည်။ အထူ းသဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏အစားအစာများကိုချက်ပုတြ်ခြင်းဖြင့် ဦးစွာကျွန်ုပ်တို့၏ဆဲလ်များ၏ခုခံ နိုင်စွမ်းကိုအားနည်းစပေီး ရဓာဂါပိုးမွှားများကိုတိုက်ဖျက်ရန်သဘာဝကသတ်မှတ်ထားသဓာသဘာဝပဋိဇီဝဆးေများ ကိုကျွန်ုပ်တို့၏အစားအစာများတွင်ဖျက်ဆီးပါသည်။ ချက်ပုတြ်ထားတဲ့ အစားအစာတွကေို စွဲစွဲလန်းလန်း စွဲလန်း နတေ့ဲ ဆရာဝန်တွတေဓာင်မှ မီးလဓာင်သွားတဲ့ ဗီတာမင်များစွာဟာ ဘက်တီးရီးယား ဂုဏ်သတ္တိတွေ ရှိနကေခြောင်း အတည်ပုပြခဲ့ပါတယ်။ ထို့ကခြောင့် အမိုက်ပုံတွင် ကျက်စားသဓာ တိရစ္ဆာန်များသည် လူကဲ့သို့ ကူ းစက်ရဓာဂါများ မဖစြ်ပွားနိုင်ပေ။

ကင်ဆာဆဲလ်သည် ယိုယွင်းလာသဓာ တိုက်ရိုက်မျိုးကွဲများဖစြ်သည်။

အစားအသဓာက်

ချက်ပုတြ်စားသဓာက်သူ များစွာသည် ရာစုနှစ်များစွာကပြအခောင် ချက်ပုတြ်ထားသဓာ အစားအစာကို နဓာက်ဆုံးတွင် ကျွေးမွေးခဲ့သဓာကခြောင့် ၎င်းကို ကျင့်သားရစကော ယခုအခါ အစားအစာအစိမ်းကို တစ်ကိမြ် တည်း စတင်စားပါက ဒုက္ခရဓာက်နိုင်သည်ဟု ချက်ပုတြ်စားသဓာက်သူ အများအပဖြကယုံကြည်ကပြ သည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် ကျွန်ုပ်တို့သည် မော်တော်ကားတစ်စီးကို ညစ်ပတ်ပီး ညံ့ဖျင်းသဓာ ဓာတ်ဆီဖြင့် အချိန် အတန်ကပြဖြည့်ထားလျှင် အင်ဂျင်ကို အသုံးပုပြီး ညစ်ပတ်သဓာ လဓာင်စာဆီသန့်ဖြင့် အစားထိုးပါက ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။

ပထမအချက်မှာ၊ နှစ်ထဓာင်ချီသဓာကာလသည် ၎င်း၏ဘိုးဘးေများနှင့်အတူ လူ သားသည် ကုန်ကမြ်း အစားအစာပေါ်တွင်သာ သီးသန့်နထေိုင်ပီးဖွံ့ဖိုးြလာခဲ့သည့် နှစ်ဘီလီယံနှင့်ချီသဓာ ကာလများနှင့် နှိုင်းယှဉ် ပါက ဘာမှမဆိုင်ပါ။ ထို့အပငြ် လူသည် ချက်ပုတြ်စားသဓာက်ရန် ကျက်စားရာနရောမဟုတ်ကခြောင်း သက်သပေပြ ပီးရဓာဂါများ ပျောက်ကွယ်သွားကာ သက်ရှိများ၏ ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆဓာင်တာများ ပန်ြလည်ရရှိလာသဓာအခါ တွင် အာဟာရဓာတ်များ စိမ်းစိုလာစရေန် ဆဓာင်ရွက်ပးေပါသည်။

ဆင့်ကဲဖစြ်စဉ်၏နိယာမအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏သက်ရှိများသည် လိုက်လျဓာညီထွေဖစြ်အခောင် ကိုးြစားကပြသည်မှာ အမှန်ပင်ဖစြ်သည်။ အစားအသဓာက်အတွက် သူ ့ဟာသူရပမေယ့် တချို့လူတွေ စိတ်ကူ းယဉ် တဲ့ပုံစံတွေ မဟုတ်ဘူ း။ ရှုပ်ထွးေသဓာ လုပ်ငန်းစဉ် များနှင့် ဆဲလ်များ၏ အထူ းပုလြုပ်ငန်းဆဓာင်တာများအတွက် မရှိမဖစြ်လိုအပ် သဓာ အာဟာရဓာတ်ပါဝင်ပစ္စည်းများသည် မီး၏လွှမ်းမိုးမှုအဓာက်တွင် အလွယ်တကူ ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ ထို့ကခြောင့်၊

Machine Translated by Google

ချက်ပြုတ်စားသောက်သူ များသည် အာဟာရပြည့်သည်ဟု ယူ ဆသော အစားအစာများတွင် အဆိုပါ မရှိမဖြစ်ပါဝင်ပစ္စည်းများ ချို့တဲ့သော်လည်း ၎င်းတို့တွင် ပရိုတင်း၊ အဆီနှင့် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် ကြွယ်ဝစွာ ထောက်ပံ့ပေးထားပြီးဆဲလ်များ၏ လိုအပ်ချက်ထက် အဆများစွာ ပိုများသည်။

၎င်းတို့၏ မငြိမ်းမားသောလုပ်ဆောင်မှုများအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အဆိုပါ အာဟာရဓာတ်များကို အဆက်မပြတ်ဆုံးရှုံးနေခြင်းကြောင့် ဆဲလ်များသည် ၎င်းတို့၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် အထူ းပြုမှု အပြည့်အဝ မရရှိနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို တစ်ကြိမ်ရရှိပြီးပါက ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်သည့် လုပ်ငန်းတာဝန်များကို နောက်ပိုင်းတွင် ဆုံးရှုံးသွားကြသည်။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိပြီးနောက်၊ ၎င်းတို့၏ကျန်ရှိနေသော စွမ်းရည်များမရှိတော့သော ဆဲလ်အများအပြားထဲမှ တစ်ခုသည် နောက်ဆုံးတွင် ဆဲလ်များကြီးထွားမှုကို ကန့်သတ်သည့် ယန္တရားများမှ လွတ်မြောက်လာမည့်နေ့ ရောက်ရှိလာပါသည်။ ထို့နောက် ၎င်းတို့သည် မိမိတို့ကိုယ်ကို လူ မှုဘဝမှ ခွဲထုတ်ကာ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရဖြစ်လာကာ ဆဲလ်အချင်းချင်းကြားရှိ အရည်များအတွင်း အမြောက်အမြား ကူ းခတ်နေသော တစ်သျှူ းတည်ဆောက်ရေးပစ္စည်းများကို ဝါးမျိုကာ ပုံမှန်ဆဲလ်များက ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို လွန်စွာလွန်ကဲစွာ ငြေးပယ်ကာ ဂုဏ်ယူဝံ့ကြွားစွာ စားသုံးကြသည်။ အစာအိမ်လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဇီဝဗေဒပညာရှင်များက ချီးမွမ်းခြင်း—ပရိုတင်းများ (အထူ းသဖြင့် တိရစ္ဆာန်ပရိုတင်းများ)၊ အဆီများနှင့် နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်အားလုံး။ ထို့နောက် ၎င်းတို့သည် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော အရှိန်ဖြင့် ကြီးထွားလာကာ သတိကင်းမဲ့ကာ အံတုကာ ကြီးပွားလာကာ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော အစုလိုက်အပုံလိုက် တိုးပွားများပြားလာကာ ၎င်း၏ကြီးထွားမှု အားနည်းသွားချိန်တွင် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာအားလုံးကို ဖျက်ဆီးပစ်ကာ နောက်ဆုံးတစ်နေ့တွင် ကောင်းမွန်သော သတ္တဝါသစ်တစ်မျိုးကို ဖန်တီးရန် စည်းစနစ်တကျ များပြားလာခဲ့သည်။ ထိုအံ့သြဖွယ်ကောင်းသော အဆောက်အအုံသည် လူ ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖိုကြချသည်။ ထိုသတ္တဝါသစ်၏အမည်မှာ ကင်ဆာဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများ၏ အမျိုးအနွယ် အစစ်အမှန် ဖြစ်သည်၊ ဆဲလ်များသည် စားသောက်ကုန်များ၏ ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် နထိုင်ပုံ အထောက်အထား

စားသုံးပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ကမ္ဘာမြေပေါ်တွင် သက်ရှိများ စတင်ပေါ်ပေါက်လာသောအခါတွင် သဘာဝတရားသည် ၎င်း၏သဘောအတိုင်းဖြစ်သည်။ အခြေခံအဆောက်အဦပစ္စည်း (ပရိုတင်း၊ အဆီနှင့် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်) သာလျှင် ပထမဆဲလ်တစ်ခုတည်းရှိ သက်ရှိများကို ဖန်တီးနိုင်ခဲ့သည်။ ဆလင်ဒါတစ်ခုထည့်သွင်းခြင်းဖြင့်၊ စက်ကိရိယာ သို့မဟုတ်အသေးစိတ်အသေးစိတ် အချက်အလတ်များကို အင်ဂျင်နီယာတစ်ဦးမှ ၎င်း၏စက်ရုံတွင် လုပ်ဆောင်ချက်အသစ်တစ်ခု ထပ်လောင်းပေးသကဲ့သို့၊ ထို့ကြောင့် ၎င်း၏ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းများ (ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကောင်များ) တွင် ပါဝင်ပစ္စည်းအသစ်တစ်ခုကို ထည့်သွင်းခြင်းဖြင့်၊ သဘာဝသည် တိရစ္ဆာန်ကိုယ်အင်္ဂါများအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်အသစ်တစ်ခု ထပ်လောင်းပေးပါသည်။ ဤခက်ခဲကမြီးတမ်းသောအလုပ်သည် သဘာဝတရားအား နှစ်ဘီလီယံပေါင်းများစွာကြာအောင် အလုပ်များနေစေခဲ့ပြီးထိုကာလအတွင်း ၎င်းသည် ၎င်း၏ကုန်ကမြီးများကို ဘုံဘက်တီးရီးယားမှ တီထွင်ထုတ်လုပ်ခဲ့သည်။

Machine Translated by Google

ယနေ့ကျွန်ုပ်တို့သိသောအသီးအနှံများနှင့်ထိုဟင်းသီးဟင်းရွက်ကုန်ကမြေများ၏အရောင်စီမံမှုတဆင့်၊ သို့သော်၎င်းတို့၏ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ် နှင့်တပြိုင်နက်တွင်၎င်းသည်ဆဲလ်တစ်ခုတည်းသောသတ္တဝါကိုအဲ့သဖြင့်ဖွယ် တိရစ္ဆာန်အဖြစ်ဖန်တီးပေးခဲ့သည်။

ကံမကောင်းစွာပဲ၊ မီးကိုရှာဖွေတွေ့ရှိပြီးနောက်၊ လူ သား၏သဘာဝဆင့်ကဲဖြစ်စဉ် သည် ရပ်တန့်သွားပြီး ပိုဆိုးသည်မှာ၊ ၎င်းသည် ဇရာမအရှိန်အဟုန်ဖြင့် နောက်ပြန်ဆုတ်သွားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ မီးနှင့် ယဉ်ကျေးသောလူမှု တီထွင်ခဲ့သော အခြားသော ရယ်စရာကောင်းသော နည်းလမ်းများသည် သဘာဝ အစားအစာများထဲတွင် နှစ်ဘီလီယံနှင့်ချီ၍ သိုလှောင်ထားသည့် တိရစ္ဆာန်ဆဲလ်များအတွင်း သိမ်းဆည်းထားခဲ့သော သာလွန်ကောင်းမွန်သော အာဟာရဓာတ်များကို ဖျက်ဆီးကာ ၎င်းတို့၏ မူ လအမျိုးအစားသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားသော်လည်း အကြီးမားဆုံးသော လုံ့လဝီရိယဖြင့် ဖြည့်ဆည်းပေးကြသည်။ ထိုဆဲလ်များ၏ ရည်ရွယ်ချက်မဲ့ကြီးထွား မှုကို သချေၤစရေန်အတွက် အသုံးအများဆုံး ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းများ။ ကင်ဆာဆဲလ်များသည် အဆိုပါ မူ လ ဆဲလ်များ၏ တကယ့်နမူနာများဖြစ်သည်။ မျက်စိမှန်သော ဇီဝဗေဒပညာရှင်များအတွက် ခန္ဓာကိုယ်၏ တည်ဆောက်ရေးပစ္စည်းများမှာ ပရိုတင်းများဖြစ်ပြီးအလွန်ဘုံဖွဲ့စည်းပုံတစ်ခု၏ ကျောက်တုံးများနှင့် အုတ်များ ဖြစ်သည်။ ရှုပ်ထွေးလှသော စက်ရုံတည်ဆောက်မှုအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော မော်တာအမျိုးမျိုးနှင့် အမဲသားကင် သို့မဟုတ် အသားကင်များတွင် မရှိမဖြစ်သော ကွဲပြားသောအသေးစိတ်အချက်အလက်များကို သူတို့စိတ်မဝင်စား ပါ။

ကျွန်ုပ်၏အာမခံနေ်းယန်းစာအုပ်၏ ဒုတိယအတွဲတွင်၊ ကျွန်ုပ်နီးပါး မှပြန့်ထားသည်။ ကင်ဆာ၏ဇာစ်မြစ်ပြဿနာကို စစ်ဆေးရေန် စာမျက်နှာ ၃၀၀။ ဤရည်ရွယ်ချက်အတွက်၊ ကျွန်ုပ်သည် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အမျိုးမျိုးသော လေ့လာမှုများအနက် အပြည့်စုံဆုံးဖြစ် ပြီးအရေးကြီးသော လေ့လာမှုများ၊ အချက်အလက်အားလုံးကို စုဆောင်းထားသည့် "ကင်ဆာဆဲလ် များ" (1955) ဟူ သော ကျော်ကြားသော အမေရိကန် ဇီဝဗေဒပညာရှင် EV Cowdry မှ အရေးကြီးသောကျမ်းစာ တစ်စောင်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ထားပါသည်။ ထင်မြင်ချက်များနှင့် ကောက်ချက်ချမှုများကို လူသိများသော သိပ္ပံပညာရှင်များစွာက ထုတ်ဝခဲ့သည်။ cytologists ကိုယ်တိုင်ရရှိသော သုတသေနအချက်အလက် များအပေါ် အခြေခံ၍ ကင်ဆာဆဲလ်များသည် သာလွန်ကောင်းမွန်သော အာဟာရဓာတ်များ ချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ဆဲလ် များ၏ ရည်ရွယ်ချက်မဲ့ ကြီးထွားမှုကို အားပေးသည့် သာလွန်ကောင်းမွန်သော သာလွန်ကောင်းမွန်သော ဘုံ တည်ဆောက်ရေးပစ္စည်းများမှ ပေါ်ပေါက်လာကြောင်း အခိုင်အမာ သက်သေပြခဲ့ပါသည်။

ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာကို စွဲလမ်းခြင်းသည် အားလုံးတွင် အန္တရာယ်အရှိဆုံးဖြစ်သည်။
ဒုစရိုက်များ

Machine Translated by Google

ထင်ရှားကျော်ကြားသော သိပ္ပံပညာရှင်များနှင့် ပရော်ဖက်ဆာများစွာတို့မှ ဤရိုးရှင်းသောအမှန်တရားများကို အဘယ်ကြောင့် မမြင်ရသနည်း၊ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာကို စားသုံးခြင်းအလေ့အထသည် သဘာဝမဟုတ်ပြီးအန္တရာယ်ရှိကြောင်း စာဖတ်သူအနေဖြင့် သဘာဝအတိုင်း အံ့သြမိပေမည်။ အကြောင်းရင်းမှာ လူ့သားထုတစ်ရပ်လုံးသည် အစားအသောက် စွဲလမ်းသူများဖြစ်ကြပြီးအစားအသောက်စွဲလမ်းမှုသည် လူတိုင်းကို မျက်စိကွယ်စေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်းသည် ဒုစရိုက်မှုဖြစ်ပြီးအမှန်စင်စစ် မကောင်းမှုအားလုံးတွင် ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်းကို မည်သူမျှ မသိကြပေ။ အရာဝတ္ထုတစ်မျိုးတည်းကိုသာ တခေါ်တခြား မဟုတ်ဘဲ ကာမဂုဏ်တို့၌ ထောင်ပေါင်းများစွာသော တဏှာ၏ ပြင်းပြသော တခေါ်တမှု စုစုပေါင်း (ထိုအရာမှာ အဘယ် "အံ့ဖွယ်" "နှစ်သက်ဖွယ်" ဝတ္ထုများပင်)။ ထို့ပြင် ဟင်းချက်စားသော ဟင်းချက်စားသူများသည် များပြားလှသော အညစ်အကြေးများ ပေါ်များခြင်း လွန်မြတ်ခြင်းတို့ကို မမြင်ကြကုန်၏၊ အပျက်အစီးများ များပြားလှသော များပြားလှသော အပျက်အစီးများ များပြားလှသော သမ္မုတိသစ္စာကို မမြင်နိုင်၏၊ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ပျံ့နှံ့နေသော ရောဂါမျိုးစုံ။

လူသည် လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ကိုကိုး၊ ဆေးရွက်ကြီး၊ အရက်၊ ဘိန်း၊ ကိုကင်း၊ မော်ဖင်းစသည်ဖြင့် အဆိပ်များပါရှိသော ထိုအရာများကို စွဲလန်းလာသည်။ ထိုအရာများအတွက် ပြင်းပြသောတပ်မက်မှုသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း စုဆောင်းထားသော သက်ဆိုင်ရာ အဆိပ်များဖြင့် လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများသည် အဆိပ်အတောက် အများအပြားကို အချိန်နှင့်အမျှ ဖြစ်ပေါ်စေပြီးသွေးကြောများ၏ နံရံများနှင့် သွေးကြောမျှင်များကြား၊ အဆစ်များကြား၊ အဆီဆဲလ်များ၏ အလယ်ဗဟိုနှင့် အခြားနေရာများတွင် သိုလှောင်ထားရသည့် သက်ရှိများ၏ အစိတ်အပိုင်းအမျိုးမျိုးတွင် သိုလှောင်ထားသည်။ ဘိန်းဖြူလို မက်မောမှုဟာ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပုံမှန် ဇီဝကမ္မ လိုအပ်ချက်ကနေ ဖြစ်ပေါ်လာတာ မဟုတ်ဘဲ ချက်ပြုတ်စားသောက်သူရဲ့ ဆန္ဒဟာ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပုံမှန် လိုအပ်ချက် မဟုတ်သလို၊ ၎င်း၏ စွဲလမ်းမှု၏ တောင်းဆိုမှုသာ ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း စုဆောင်းထားသော အဆိပ်များဖြင့် လှုံ့ဆော်ပေးသည့် လှုံ့ဆော်မှုဆိုင်ရာ ထုတ်ဖော်ချက်ဖြစ်သည်။ လူ၏အဆိုးဆုံးရန်သူ၏ခေါ်သံသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ခိုအောင်းနေသောရောဂါများ၏ လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။

ထိုကြောက်စရာကောင်းသော ဒုစရိုက်သည် လူသားတိုင်း၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ရောက်ရှိလာသည်။ သူ့မိဘတွေ က ပုခက်ထဲက ပိုင်တယ်။ ထို့ကြောင့် ကလေးသည် သတိဝင်လာပြီးစကားပြောစပြုသည့်အချိန်၌ အစားအသောက် စွဲလမ်းမှု စွဲလန်းမှု စွဲလမ်းလာကာ ထိုခဏမှ စ၍ ဘဝဆုံးခန်းတိုင်အောင် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာကို ပုံမှန်စားသော အစားအစာအဖြစ် ပြင်းပြသော တဏှာဟု မှတ်ယူ၏၊

Machine Translated by Google

ဇီဝကမ္မမလိုအပ်ချက်အရ၊ ဒါဟာ တကယ့် ဆာလောင်မှုအတွက် သူ အများလုပ်မိတာပါပဲ။

ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာ လိုအပ်ချက်သည် ဆာလောင်ခြင်း မဟုတ်ပါ။

ချက်ပြုတ်စားသောက်သူတစ်ဦးသည် သစ်ကြားသီး၊ အစေ့အဆန်များ၊ သစ်သီးစိမ်းများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကဲ့သို့သော သီးသန့်သဘာဝအစားအစာများကို ကျွေးမွေးရန်ကြိုးစားပြီးမည်သည့်အစိမ်းအစာမျိုးကိုမျှ စားချင်စိတ်မရှိတော့သောအခါတွင် သူ ၏သက်ရှိများ၏ သဘာဝလိုအပ်ချက်များသည် ပြည့်စုံနေပြီဖြစ်သည်။ သူသည် အပြည့်အဝ ကျနေပ်နေပေါသည်။ သို့သော် သူ ့ပုံမှန်နေ့စဉ် စားသောက်ကုန်များ လိုအပ်ချက်ကို အဆများစွာ စားသုံးသင့်သော်လည်း ဘာမှမစားရသေးသကဲ့သို့ ပူမြူကာ အရသာအလွန်ကောင်းသော အသားဟင်းတစ်ပွဲအတွက် တောင်းဆိုမှုများစွာကို ခံစားနေရသည်။ ဤသည်မှာ ငတ်မွတ်ခြင်း မဟုတ်တော့ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ သိုလှောင်ထားတဲ့ အဆိပ်တွေနဲ့ အခုလတ်ဆတ်တဲ့ အဆိပ်တွေကို တောင်းဆိုတာကြောင့် ယားယံခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ထိုနေရာ၌ ပန်းကြုံနေသော နတ်ဆိုး၏ အော်ဟစ်သံသည် လူ ့ခန္ဓာကိုယ်ကို အပိုင်းပိုင်းဖြတ်ရန် ကိရိယာအသစ်များ တောင်းဆိုနေသည်။ အမြော်အမြင်ကြီးသော စိတ်အားထက်သန်သော ကမြီးစားသူသည် ပြင်းထန်စွာ နေ့ညမပြတ် ငိုကြွေးသံကို ကြားသော်လည်း စိတ်နှလုံးအကြွင်းမဲ့ လျစ်လျူ ရှုကာ လိုက်လျောမှု တစ်ခုတည်းကို မပြုလုပ်ပေ။

ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများသည် လူ ့အင်္ဂါများကို အလုပ်ခိုင်းစေပါသည်။ ၎င်းတို့၏ ပုံမှန်စွမ်းရည်မှာ သုံးဆမှ လေးဆဖြစ်သည်။

လူ ့အင်္ဂါအားလုံးတွင် သဘာဝအရန်စွမ်းအင်ကို သိုလှောင်ထားကြသည်။
အများအားဖြင့်၊ ၎င်းတို့သည် အထူး အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သို့မဟုတ် အသက်ကြီးလာသောအခါတွင် ၎င်းတို့၏ကျန်စွမ်းအင်ကို ထိန်းသိမ်းထားပြီး၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ အလားအလာရှိသော စွမ်းရည်၏ လေးပုံတစ်ပုံတွင် အလုပ်လုပ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပုံမှန်အခြေအနေတွင် နှလုံးခုန်နှုန်းသည် ၇၀-၊
တစ်မိနစ်လျှင် ၇၂ ကြိမ် (အစိမ်းစားသူသည် ၅၈-၆၂ သာရှိသော်လည်း) ထူး ခြားသောအခြေအနေများတွင် တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ် ၂၀၀ ကျော်အထိ တိုးနိုင်သည်။
တစ်ဖန်၊ ပုံမှန်အသက်ရှုနေစဉ် အတွင်း လေ 500 စီစီသည် အဆုတ်အတွင်းသို့ နှင့် အပြင်သို့ ဖြတ်သန်းသော်လည်း အထူး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အားထုတ်မှုဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ၃၇၀၀ စီစီအထိ လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ပါသည်။

အစိမ်းစားသူသည် ၎င်း၏ အစာခြေအင်္ဂါများကို လေးပုံတစ်ပုံတွင် အသုံးပြုသည်။
၎င်း၏ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ဝန်ပိုမပြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း မရှိခြင်း၏ ရလဒ်အနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ စွမ်းရည်များ။ အခြားတစ်ဖက်တွင်မူ ချက်ပြုတ်စားသောက်သူသည် အစေးစက်ထားသော တုံ့ပြန်မှုများဖြင့် အစာစားချင်စိတ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးပြီးနောက် ယားယံခြင်း၊

Machine Translated by Google

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ အချိုရည်များနှင့် အခြားသော အဓိပ္ပါယ်မဲ့ စိတ်ကူးခြားမှုများသည် အစာခြေအင်္ဂါများက ၎င်းတို့၏ အရန်စွမ်းအင်များအားလုံးကို တွန်းအားပေးလုပ်ဆောင်ရန် တွန်းအားပေးသည့်အတိုင်းအတာအထိ သူ ့ဗိုက်ကို ပြည့်စေကာ ၎င်းတို့အပေါ်ထားရှိသော လိုအပ်ချက်ကို ထိန်းကျောင်းနိုင်ခြင်း မရှိပေ။ လူသည် နှိမ့်ချသော လမ်းကြောင်းအတိုင်း စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်အစာများကို ပြန်ပို့ရန် သို့မဟုတ် အူထဲမှ သုတ်ဆေးဖြင့် ဖယ်ထုတ်ရန် အတင်းအကျပ် ခိုင်းစေခြင်း ဖြစ်သည်။ အံ့သြစရာကောင်းတာက ဟင်းချက်စားသူတိုင်း ဒီလို ငြီးငွေ့ဖွယ်ကောင်းတဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို ထူ းဆန်းတယ်လို့ မယူ ဆပါဘူ း။

အစာခြေအင်္ဂါများ အလွန်အကျွံ များပြားလာခြင်းကြောင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်း အများအပြားသည် နှလုံး၊ အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်ကဲ့သို့သော လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဤအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများမှ လုပ်ဆောင်သော နောက်ထပ်အလုပ်များသည် မကြာမီတွင် ၎င်းတို့အား ပင်ပန်းနွမ်းနယ်စေပြီးအချိန်မတိုင်မီ လုပ်ဆောင်မှုမှ ဖယ်ရှားခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။ ထို့ကြောင့် လူ ၏အသက်သည် အကြိမ်များစွာ တိုတောင်းသည်ကို အံ့သြစရာမဟုတ်ပေ။ အသုံးမဝင်သော အန္တရာယ်ရှိသော အဆိပ်ဖြစ်စေသော အရာများကို ကျွေးမွေးခြင်းဖြင့် အစာစွဲသူသည် သူ ၏ ကိလသော များကို ကျေနပ်စေကာ အစာအိမ်၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကို ပျက်စေကာ သူ ့ကိုယ်သူ ဖြည့်တင်းခြင်း၏ ပုံရိပ် ယောင်ကို ဖန်တီးပေးကာ လက်တွေ့တွင်မူ ၎င်း၏ဆဲလ်များသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အာဟာရချို့တဲ့မှုအတွက် ဆာလောင်မွတ်သိပ်စွာ ညည်းတွားနေပါသည်။ . အစိမ်းစားသူ ၏ဗိုက်သည် ယဘေူ ယျအားဖြင့် ဗလာဖြစ်နေသော်လည်း၊ နတ်ကပတ်တော်၏စစ်မှန်သောသဘောအရ သူ ့ခန္ဓာကိုယ်သည် အမှန်တကယ် ပြည့်ဝပြီး ကျေနပ်နေပါသည်။

ဟင်းချက်စားသူသည် အစိမ်းစားခြင်းသို့ ပြောင်းရန် ဆုံးဖြတ်သောအခါတွင် သူသည် မည်မျှပင် စားသည်ဖြစ်စေ အစပိုင်းတွင် ကျေနပ်မှု မရှိခဲ့ပေ။ များသောအားဖြင့် ပျော်နေမယ့်အစား အစားအသောက်စွဲသူတွေက အဲဒီ အခြေအနေအတွက် မကျေမနပ်ဖြစ်ကြတယ်။ သူတို့၏ထင်မြင်ယူ ဆချက်အရ ၎င်းတို့စားသုံးသည့် အစားအစာများသည် အာဟာရတန်ဖိုးနည်းပါးပြီးအဟာရအဖြစ်တန်ဖိုးမရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ၎င်းတို့အဆက်မပြတ် ဆာလောင်ရခြင်းအကြောင်းရင်းမှာ တည်ရှိနေသည်။ ဒါဟာ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆတစ်ခုပါ။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် ထိုအစားအစာများသည် အာဟာရပြည့်ဝပြီးပြည့်ဝမှုတပါသည်။ လူ ့ဆဲလ် များသည် ၎င်းတို့ မရှိတော့ခြင်းမှ နှစ်ပေါင်းများစွာ ခံစားနေကြရသည်။ လူ ့အစာခြေအင်္ဂါများ၏ စွမ်းဆောင်နိုင်ရည်သည် ၎င်းတို့၏ဖွံ့စည်းမှုနှင့် ၎င်းတို့၏ အစိတ်အပိုင်းများ၏ အစီအစဉ်အတိုင်း အပြည့်အဝ ကိုက်ညီပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစာအိမ်သည် ထိုအစားအစာများကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ကြိုဆိုသည်၊ ၎င်းတို့အား လျင်မြန်စွာ ပျော့ပျောင်းစေကာ နှောင့်နှေးမှုမရှိဘဲ အူများဆီသို့ ပို့ဆောင်ပေးကာ ဆဲလ်များသည် ၎င်းတို့၏ အလှည့်အပြောင်းတွင် ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးပြီးနွမ်းနယ်နေချိန်တွင် ဆဲလ်များသည် ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးပြီးနွမ်းနယ်နေကာ အဆိုပါ အဖိုးတန်ပစ္စည်းများကို မက်မောစွာ စုပ်ယူကာ ထပ်ခါတလဲလဲ တောင်းဆိုနေကြသည်။ သူတို့ထဲက ပို.

Machine Translated by Google

ရဓေါဂါရှိသဓောဆဲလ်များသည် သက်သာလာကာ၊ နှမ်းနယ်နသေူ များသည် ပန်ြလည်သက်သာလာကာ မ လုပ်ရှားနိုင်သူ များသည် ၎င်းတို့၏ တက်ကြွမှုကို ပန်ြလည်ရရှိကြသည်။ အခဗြးတစ်ဖက်တွင်မူ အဆီဆဲလ် များသည် ဇတ်မွတ်ခင်ြးနှင့်အတူ အရည်ပျဓ်သွားကာ အဆိပ်များ တဖြည်းဖြည်း ပျဓောက်ကွယ်သွားပီး ြမလိုအပ် သဓေရမျေားသည် ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သွားကြသည်။ ထို့နဓောက် ပုံမှန်၊ တက်ကြွဓောဆဲလ်များသည် သိမ်မွေ့ မှုနှင့် လုပ်ရှားမှုမရှိသဓော ဆူ ဖိုးြသဓော ပျဓော့ပျဓောင်းသဓောဆဲလ်များ၏ နရောတွင် နရောယူသည်။ ခန္ဓာကိုယ် အလဓေးချိန် လျင်မန်ြစွာ ကျသွားခင်ြးသည် ကျန်းမာရနေှင့် ပန်ြလည်သန်စွမ်းမှု၏ သချောသဓော လက္ခဏာ ဖစ်ြသည်။

ဤအချက်သည် လူတစ်ဦး၏ စိတ်နှလုံးကို ရှင်လန်းပျဓ်ရှင်စသေင့်သည်။ ထိုအာဟာရကခြောင့် သူ ့ခန္ဓာကိုယ် အနှံ့ ချက်ချင်းပျံ့နှံ့သွားပီး ြကျန်းမာ၊ သန်စွမ်းမှု၊ သန်စွမ်းမှုနှင့် စွမ်းအင်တို့ကို ပဓေးသည်။ ၎င်း၏ အင်္ဂါများနှင့် ဂ လင်းများအားလုံးသည် အာဟာရဓာတ်များ အမခြောက်အမဗြးရရှိသဓ်လည်း သက်တဓောင့်သက်သာနှင့် သက် တဓောင့်သက်သာ အလုပ်လုပ်နိုင်သည်မှာ သူ ့ဘဝတွင် ပထမဆုံးအကိမ်ြဖစ်ြသည်။ ထို့နေ့၌ပင်၊ သူသည် မိမိ၏ ဇီဝရုပ်များ လိုအပ်သည်ထက် အစိမ်းပမာဏ များများယူသည် သို့မဟုတ် ၎င်း၏ အူများနှင့် ဆဲလ်များက စုပ် ယူနိုင်သဓ်လည်း ၎င်း၏ အစာအိမ်သည် ၎င်းကို ငြေးဆန်မည်မဟုတ်သလို ပျို့အန်ခင်ြးကိုလည်း ဖစ်ြပဓါစမေည် မဟုတ်ပ။ေ ပင်ြးထန်စွာ အင်အားသုံး၍ နှင်ထုတ်ပါ။ ပုံမှန်လိုအပ်ချက်ထက် ပိုလျှံနသေဓော အစားအစာများသည် အစာအိမ်အတွင်း ပုပ်ပွသွားစရေန်အတွက် မတည်မဲြပါ။ ၎င်းတို့သည် အဆိပ်များအဖစ်ြသို့ ပခြောင်းလဲသွားခင်ြး သို့မဟုတ် အစာခဓြလမ်းကခြောင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုများကို ဖစ်ြစမေည်မဟုတ်ပါ။ ယင်းအစား အစာမကခြေဘဲ အစာအိမ် သည် အူထဲသို့ ချက်ခင်ြးရဓောက်သွားပီး ြထို့နဓေ့တွင် ခန္ဓာကိုယ်မှ မစင်များနှင့်အတူ စွန့်ထုတ်ကာ သက်ရှိ များကို ထိခိုက်မှုအနည်းဆုံးဖစ်ြစသေည်။ ထို့ကခြောင့် သူ ၏ အစာအိမ်သည် အမဲြတမ်း ပငေ့်ပါးနမေည်ဖစ်ြ ပီး ြသူ ၏ အူများနှင့် သူ ၏သွဓေးမျေားသည် ပည်ြ့ဝမျှတသဓော အာဟာရများဖင့်ြ ပည်ြ့နမေည်ဖစ်ြသည်။

အဲဒီ့အခိုက်အတန့်မှာ ချက်ပုတ်ြထားတဲ့ အစားအစာအနည်းငယ်ကို ဆွတ်ဆွတ်စားခွင့်ပုြပါ။ သူ ့ အစာအိမ်သည် ထိုထူ းဆန်းပီး ြမလိုလားအပ်သဓော အရာများကို မကျမေနပ် ငြေးဆန်လိမ့်မည်။ သူ ့အာခဓါင် မှာ ခံစားရတဲ့ ကည်ြနူ းမှုတွကေ သူ ့အစာတွကေ သူ ့ဗိုက်ထဲမှာ အချိန်အတဓ်ကဗြအဓောင် အိပ်နမှောဖစ်ြပီး ြ အစာစားချင်စိတ်ကို ရပ်တန့်စတေ့ဲအပင်ြ သူ ့ရဲ့ အစာခဓြလမ်းကခြောင်းကို ပုံမှန်အတိုင်း လဖေပြ်ာစပေါလိမ့်မယ်။ သို့သဓ် ချက်ပုတ်ြစားသဓောက်သူသည် ထိုအခဓြအနနှေင့် ပတ်သက်၍ အတဓ်လဓေး ကျနေပ်ပျဓ်ရှင်နဓ၏၊ သူ ၏ ကိလသောများကို ဖည်ြ့တင်းကာ ဗိုက်ပည်ြ့နပေီ ြအစိမ်းစားခင်ြး၏တန်ဖိုးကို သိရှိသူသည် ထိုအခဓြအနကေို ကခြောက်ရွံ့သည်။ ဟင်းသီး ဟင်းရွက် အစိမ်း အာဟာရ များ သည် ခန္ဓာကိုယ် ကို အာဟာရ ဖစ်ြ စ သေည် ဟု အပည်ြ့ အဝ ရိပ်မိ သည် ။

Machine Translated by Google

မီးမှထွက်လာသော လဒေင်စာမျှသာဖြစ်ပြီးအဆိပ်နှင့် ရောဂါအမျိုးမျိုး၏ အရင်းအမြစ်များဖြစ်သည်။

လူ   သားအာဟာရသည် သက်ရှိဆဲလ်များနှင့် ပါဝင်သင့်သည်။ Dead Cells များ မဟုတ်ပါ။

ပြည့်ဝမျှတသော အစားအစာများတွင် သက်ရှိဆဲလ်များ ပါဝင်သည်။ ယခုအခါ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကဒေင် များသည် မြေကြီးမှ ထွက်သွားပြီးနောက် အချိန်အတော်ကြာအောင် အသက်ရှင်နေပေါသည်။ နှင်းဆီဖူ   းသည် ပန်းအိုးထဲတွင် ဆက်လက်ပွင့်နေပြီးအစေ့အဆန်များ စုပြီးနှစ်အတန်ကြာမှ စိုက်ပြီးအညှောက်ပေါက်သည်။ ဒါပေ မယ့် အသတ်ခံရတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ ဆဲလ်တွေ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ခိုးယူ   လာတဲ့ နို့တွေဟာ ချက် ခြင်း သဆေုံးပြီးကွဲအက်သွားပြီးအဆိပ်တွေအေဖြစ် ပြောင်းလဲသွားကာ ချက်ပြုတ်ခြင်းက တကယ်ကို ကြောက်စရာ ကဒေင်းတဲ့ အရာတစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်ပရိုတင်းများကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပရိုတင်း များထက် သာလွန်သည်ဟု မှတ်ယူခြင်းသည် အသားကို ကိုးကွယ်သော ဇီဝဗဒေပညာရှင်များ၏ အမြင် အာရုံ တိုတဒေင်းခြင်း၏ ထင်ရှားသော သက်သတေစ်ခုဖြစ်သည့် စီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်း၏ ကံအဆိုးဆုံး အမှားတစ်ခု ဖြစ်သည်။ တိရိစ္ဆာန်များသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပရိုတင်းများကို လွှဲပြောင်းပေးပြီးအပြည့်အဝမျှတ သော အာဟာရအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားကြောင်း ဝန်ခံပါက မြေခွေး၊ ဝံပုလွေများ၊ ခွေးများ၊ ကြောင်များနှင့် ကျား များကဲ့သို့သော "ပြည့်ဝမျှတသော" ပရိုတင်းများကို ကျွေးမွေးသော အဆိုပါတိရစ္ဆာန်များ၏ အသားသည် ၊ အမြင့် ဆုံးအာဟာရတန်ဖိုး; ထိုသားရဲ၏ အဆိပ်ပြင်းသော စရိုက်သည် အလွန်ထင်ရှားသဖြင့် အလွန်ကြည်ညိုသော အသား စွဲသူပင်လျှင် ၎င်းကို မကျွေးဝံ့ပေ။

ဇီဝဗဒေပညာရှင်များသည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လွှမ်းမိုးမှုဖြင့် တိုက်တွန်းခံရသူ   များဖြစ်သည်။ အသားများတွင် အထူ   းအားသာချက်များကို ရှာဖွေပေါ၊ အစားထိုး၍မရသော အမိုင်နိုအက်ဆစ်များကို ရှာဖွေ တွေ့ရှိရာတွင် အဆိုပါ အမိုင်နိုအက်ဆစ်များကို တိရစ္ဆာန်များစားသုံးလေ့ရှိသော မကြာပင်များမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် လုပ်ရပ်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းမပြုဘဲ နွားတစ်ကဒေင်၏ ဇီဝဗဒေဆိုင်ရာ သိပ္ပံနည်းအရ မည်သို့လုပ်ဆဒေင်နိုင် မည်နည်း။ အမိုင်နိုအက်ဆစ်သည် အယုတ်မာဆုံး ပေါင်းပင်များနှင့် မကြာပင်များမှ အမိုင်နိုအက်ဆစ်များကို ပုလြုပ်ပေးသော်လည်း လူ   ၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် တူ   ညီသဒေပြပေါင်းများကို အာဟာရအရည်အသွေးအမြင့်ဆုံးဖြစ် သော ဟင်းသီးဟင်းရွက် စားသဒေက်ကုန်များမှ ပြင်ဆင်သည့်နည်းလမ်းမဟုတ်ပေ။

အသားကပေးတဲ့ အမိုင်နိုအက်ဆစ်မပါဘဲ သန်းနဲ့ချီတဲ့ အိန္ဒိယလူ   မျိုးတွေ ဘယ်လဒေက် အသက်ရှင်နေလဲ။

Machine Translated by Google

မျက်စိမှန်ခြင်းသည် ဆေးပညာ၏ အကောင်းဆုံးချို့ယွင်းချက်ဖြစ်သည်။

သိပ္ပံ

ချက်ပုတ်ထားသော အစားအစာကို စွဲလမ်းသော ဇီဝဗေဒပညာရှင်များ၏ အကောင်းဆုံးအမှား သူတို့ရဲ့ အမြင်အာရုံ ချို့တဲ့မှု ဖြစ်တယ်။ သူတို့သည် သေးငယ်သော လက္ခဏာများ ပေါ်လာသည့် အနုတရာယ် များကို မျက်လုံးမှိတ်ထားကာ မကြာမီ သို့မဟုတ် နောက်ပိုင်းတွင် ပေါ့ပေါ့တန်တန်ဟု ထင်ရသော အကြောင်းရင်းများ မှ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ကြီးလေးသော အကျိုးဆက်များကို ကိုမမြင်နိုင်ကြပေ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ပြောဆိုချက်ကို ဥပမာအနည်းငယ်ဖြင့် ဥပမာပြကြပါစို့။ ချက်ပုတ်ထားသော အစားအစာများ အထူ းသဖြင့် အသားဟင်း များသည် အဆိပ်များ ပြည့်နှက်နေသည်။ အခုအချိန်မှာတော့ အသည်း၊ နှလုံး ဒါမှမဟုတ် ကျောက်ကပ် တွေ အဆိပ်သင့်ပြီးအချိန်မီ အဆိပ်သင့်တာတောင် တစ်ချိန်လုံး မမြင်နိုင်တဲ့ နာတာရှည် အဆိပ်သင့်တာကို ဘယ် သူကမှ သတိမထားမိကြဘဲ အခြေအနေ မသိရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကြောင့်ပါ။ အဆိပ်သင့်မှုသည် ပိုမိုပြင်းထန် ဆဲဖြစ်ပြီးဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်းနှင့်အတူ ပါသွားသောအခါ ၎င်းကို အစာအိမ်ရောဂါဟု သတ်မှတ်သည်။ အဆိပ်ခတ်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့သည် သက်ရှိတစ်ခုလုံးကို ထိခိုက်စေသည့် အခြေအနကို သာ နားလည်ကြပြီးသားကတောင်အား ချက်ချင်းသသေည်အထိ ခါမြဲးခြောက်ကြသည်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ အပစ်မဲ့အသက်တွေ ဘယ်လောက်တောင် စတေးခဲ့ရလဲ။

လူတို့သည် နေ့စဉ် အစာကျွေးခံမှုတဆင့် သွေးကြောများနှင့် သွေးပြန်ကြောများအတွင်းသို့ ဖြတ်သန်း သွားသော အညစ်အကြေးများကို မမြင်ရဘဲ သွေးကြောနံရံများပေါ်တွင် အလွှာလိုက်အလွှာလိုက်ထိုင်သောအခါတွင် ၎င်းတို့၏ လမ်းကြောင်းများကို ကျဉ်းမြောင်းစေပြီးတစ်နေ့တွင် သွေးလည်ပတ်မှု ရုတ်တရက် ရပ်တန့်သွားခြင်း၊ - အမြင်အာရုံရှိသူ များသည် အဖြစ်အပျက်ကို "မမျှော်လင့်ထား" ဟု မှတ်ယူကြသည်။

တန်ချိန်သန်းပေါင်းများစွာရှိသော ကြီးမားသောရေလှောင်တမံဆီသို့ အရှိန်ပြင်းပြင်းတိုက်ခတ် လာသော ပြင်းထန်သောဖိအားကို အမျိုးသားများက သတိမပြုမိကြပေ။ သို့သော် ထိုရေကာတာ၏ ရေလွှမ်း မိုးမှုအောက်တွင် ကျေးရွာများ တရှူးရှူး ပြိုကျလာသောအခါတွင် ၎င်း၏ နောက်ဆုံး ပြိုကျရသည့် အကြောင်းရင်း မှာ ကလေးကလေးက မတော်တဆ ပစ်ချခံရသော ကျောက်တုံးဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။ အစိမ်းစားတဲ့သူက ကင်ဆာဖြစ် စတော့ အကြောင်းရင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မှန်ကန်တဲ့ သန္ဓေတည်မှုကို ငါတို့မြင်ပြီးပြီ။ ယင်းကိုဆန့်ကျင်၍ ချက်ပုတ်ထားသော အစားအစာကို စွဲစွဲမြဲမြဲလမ်းနေသော သိပ္ပံပညာရှင်များက သုတေသနပြုထားသော ကင်ဆာဖြစ်စေသော ဓာတုပစ္စည်း ၄၀၀ သည် စက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ယားယံမှုနှင့် စီးကရက်လောင်ကျွမ်းမှုကဲ့သို့ သော အရာများရှိသည့်အနက် ကလေးပစ်လိုက်သော ကျောက်တုံးထက် ပိုတန်ဖိုးမရှိပါ။

Machine Translated by Google

အင်္ဂါတစ်ခုစီတွင် ထိုအင်္ဂါ၏လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ပေါင်းစပ်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ဆဲလ်ပေါင်း သန်းပေါင်းများစွာရှိသည်။ ထိုဆဲလ်များပေါ်တွင် အာဟာရဖြည့်တင်းရန် လိုအပ်သော အစိတ်အပိုင်းအချို့ ချို့တဲ့သောအခါ၊ ဆဲလ်များသည် ၎င်းတို့၏ ရှင်သန်နိုင်စွမ်းကို ဆုံးရှုံးသွားပြီး အသုံးမပြုတော့ပေ။ စွမ်းအင်သိုက်များသည် ယခုအခါ နယ်ပယ်ထဲသို့ ရောက်လာသော်လည်း ၎င်းတို့သည်လည်း မကြာမီပင် ကုန်ဆုံးသွားကြသည်။ အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းသည် တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်း သို့မဟုတ် အခြားလုပ်ဆောင်ချက်များကို လုပ်ဆောင်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး အမြင်တိုသူ များသည် အနီရောင်အလင်းကို မမြင်ရပါ။ ဒါပေမယ့် နောက်ဆုံးတော့ သူ ့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ နောက်ကျတဲ့အခါ အင်္ဂါက နာမကျန်းဖြစ်ပြီး ဆေးဝါးတွေ ပြန်ရနိုင်တယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ သို့သော်၊ ဆေးပြားအနည်းငယ် သို့မဟုတ် အဆိပ်ပမာဏသည် နှစ်ပေါင်းများစွာ လျောင်ကျွမ်းခံထားရသော အစားအစာများ၏ အာဟာရဓာတ်များကို အစားထိုးပြီး အထူ းပြုလုပ်ငန်းအတွက် ဆုံးရှုံးသွားသော မသန်စွမ်းဆဲလ်များထံသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိနိုင်ပါ့မလား။

အစာစားသည့်မခြောင်းထဲတွင် ရက်အတန်ကြာ လှဲလျောင်းနေပြီး နောက် အသား၊ ဥများ၊ ထောပတ်နှင့် ဒိန်ခဲ အမြောက်အများ ပုပ်ပွလာပြီး အူရောင်ခြင်းကို ဖြစ်စေပြီး အဖြစ်အများဆုံး လက္ခဏာမှာ ဝမ်းလျှောခြင်း ဖြစ်သည်။ ဒါပေမယ့် ကလေးက ဝမ်းလျှောတဲ့ လက္ခဏာတွေ တကယ်ပြလာတဲ့အခါ မစင်ထဲမှာ တွေ့ရတဲ့ သစ်သီး အရခွံ အနည်းငယ်ပေါ်မှာ အပြစ်တစ်ခု လုံး ပေါ်လာပါတယ်။ သစ်သီး-အရခွံများသည် ကလေး၏ ဝမ်းအတွင်း ရောင်ရမ်းမှုကို မည်သို့ဖြစ်စေနိုင်သနည်းဟု မည်သူမျှ မမေးကြဘဲ၊ ပုပ်သိုးခြင်း သို့မဟုတ် ယိုယွင်းခြင်းမရှိဘဲ ၎င်းတို့ ဝင်ရောက်ပြီး နာရီအနည်းငယ်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်က မပြောင်းလဲဘဲ ထွက်သွားသည့်အခါတွင် ဖြစ်သည်။ အဖြစ်ဆိုးတစ်ခုလုံးက ကြက်ဥ၊ အသား၊ ထောပတ်နဲ့ ပျားရည်ကို ပုံမှန်မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အစားအစာတွေအဖြစ် လူတွေက မှတ်ယူကြပေမယ့် မစားရမဖြစ်စားရနိုင်တဲ့ အသီးအနှံတွေကနေ ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။ တခါတရံတွင်၊ "သူတို့၏ဗိုက်မဆာစေရန်" အသီးအနှံမစားရန်တားမြစ်ရန်ပင်လိုအပ်သည်ဟုယူ ဆသည်။

ချက်ပြီးသားစားသူရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ကျန်းမာရေးကောင်းစေတဲ့ စံသတ်မှတ်ချက်တစ်ခုအဖြစ် မသတ်မှတ်နိုင်ပါဘူ း။

အဝလွန်ခြင်းသည် အန္တရာယ်အရှိဆုံးရောဂါဖြစ်သည်။

လူ ့သက်ရှိရှိနေသရွေ့ သဘာဝမကျသော တွန်းလှန်နိုင်ဆဲဖြစ်သည်။ အစားအသောက်နှင့် ၎င်းကို ဆန့်ကျင်ရှုန်းကန်ရန်၊ အမျိုးမျိုးသော ညည်းညူမှုများသည် အစာစားချင်စိတ် ဆုံးရှုံးခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ အစာအိမ်ရောင်ခြင်းနှင့် အခြားသော အစာအိမ်ပုံမမှန်ခြင်း၊ colitis စသည်ဖြင့် အသွင်အပြင်ကို ဖြစ်စေသည်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ သက်ရှိတွေရဲ့ ရုန်းကန်လုပ်ရှားမှုရဲ့ အပြပြန်းဖော်ပြချက်ပါ။

Machine Translated by Google

သဘာဝမဟုတ်သော အစားအသောက်များ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ချေဖျက်ရန်နှင့် ၎င်းမှထုတ်လွှတ်သော အဆိပ်ရှိသော အရာများကို ခန္ဓာကိုယ်မှ ဖယ်ရှားရန်။ လူ နာသည် ကိုယ်အလေးချိန် ကျဆင်းလာပြီး အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ ပေးခြင်းဖြင့် သူ ့ကို ခွန်အားဖြစ်စေရန် ကြိုးစားကြသည်။ သက်ရှိများ နောက်ဆုံးရှုံးပြီးရှုန်းကန်မှု ရပ်စဲသည့်နေ့တွင် လူသည် ဤလောကသို့ နှုတ်ဆက်သွားသည် သို့မဟုတ် ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် အစားစားချင်စိတ် တိုးလာကာ သည်းထိတ်ရင်ဖိုကာ အစာကခြေအောင် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာကာ "ကျန်းမာလာစေရန်၊ နှင့် ခွန်အား။" တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် လူ ့သက်ရှိများသည် ယင်း၏ရှုန်းကန်မှုကို စွန့်လွှတ်ကာ ထိုနေ့တွင် သဘာဝမဟုတ်သော အစားအစာနှင့် သူ ့ဘာသာသူ "လိုက်လျောညီထွေ" လုပ်ပြီးလူ ့ရောဂါများ၏ အန္တရာယ်အရှိဆုံးဖြစ်သည့် သဘာဝမဟုတ်သော ဖောက်ပြန် ခြင်း၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ကို ချထားသည်။

သဘာဝမဟုတ်သော အစားအစာများ၏ ဖိအားကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် ၎င်းကိုယ်တိုင် လိုက်လျောညီထွေ နေရကာ ထိုသို့သော အစားအစာများမှ ထွက်လာသော အန္တရာယ်ရှိသော အရာအမျိုးမျိုး၏ ဇီဝရုပ်များစုပုံခြင်း ထဲသို့ ဝန်ခံရန် တွန်းအားပေးခံရသည်။ ထို့နောက် သိုက်များကို အဆီများ၊ ယူရစ်အက်ဆစ်နှင့် ၎င်း၏ ဆင်းသက် လာမှု၊ ကိုလက်စထရင်၊ ဘုံဆား၊ ပိုလျှံသော အရည်များ၊ calculi၊ scirrhous ဖွဲ့စည်းမှုများ၊ အကျိတ်များ၊ မလှုပ်ရှား နိုင်သော ကပ်ပါးဆဲလ်များ၊ နျူကလိယရှိသော ရောမဆဲလ်များ (polykaryocytes)၊ အရွယ်အစား ကြီးမားသော နျူကလိယ (megakaryocytes) စသည်တို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အဆိုပါဆဲလ် များသည် သာမန်ဆဲလ်များ၏အရွယ်အစားထက် အဆပေါင်းရာနှင့်ချီ၍ရရှိသော်လည်း အသုံးဝင်သည့်အလုပ်များ ကို လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းမရှိကြပေ။

ထိုနတ်ဆိုးများ အားလုံးသည် လူကို ဖန်တီးရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် စုပုံနေပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ခွန်အားကို ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်စေကာ လက်တွေ့တွင်မူ သူသည် တဖြည်းဖြည်း ပါးလျ လာမှုကို ခံစားနေရသည်။ သူ ၏ကြွက်သားများသည် ပါးလွှာလာပြီးအားယုတ်လာကာ၊ သူ ၏ အထူ းပျူပြီး လုပ်ရှားနေသော ဆဲလ်အရေအတွက် လျော့နည်းလာပြီးသူ ၏ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို ဆုံးရှုံးသွားစေသည်။ "ထွားကျိုင်းသော၊ တောင့်တင်းသော" "သန်မာသော" ဖောင်းကြွဖောင်းကြွနေသော၊ အဆီထူသောလက်မောင်း များ၊ ပျော့ပျောင်းသောလက်များနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကမ္ဘာကြီးပေါ်များနေသော အဆီအလွှာများ ၊ အရပေပြေးနှင့် ဖုံးလွှမ်းနေသော အရိုးစုများ။ သူတို့ အသီးသီးသည် ၎င်း၏ အားနည်းပြီးပိန်လှီသော ကြွက်သားများကို အဆီသိုး များဖြင့် တင်ဆောင်ကာ နေရောတိုင်းတွင် သူ ့ဘာသာသူ ကျွေးမွေးပြီးသယ်ဆောင်သွားကြသည်။ သို့သော် ပြောရသည်မှာ ထူ းဆန်းသည်မှာ ထိုကဲ့သို့သော လူများသည် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေး၊ သန်စွမ်းမှုနှင့် ခွန်အားတို့ကို အမြဲတစေ ကြွားဝါကြသည်။
စကားစမြည်ပြောသည့်အခါတိုင်း သစ်သားကိုထိသည် သို့မဟုတ် အရှေ့တွင် အော်ဟစ်ကြသည်၊ ချွေတာသော အလေးချိန် စပါးတစ်စေ့ကို ဆုံးရှုံးစေခြင်းငှာ၊ ဤကဲ့သို့ ဝမ်းနည်းဖွယ်ကောင်းသော အမြင်မကြည်ခြင်း၏ ဥပမာများဖြင့် တစ်ဒါဇင်တွဲကို ဖြည့်စွက်နိုင်သည်။

Machine Translated by Google

မီးလောင်မှုကြောင့် ပျက်စီးသွားသော ကုန်ကမြေများကို အစားထိုးနိုင်သော ဆေးမရှိပါ။

ယဘေူ ယျအသုံးပြုသောဆေးများအားလုံးသည် လက္ခဏာများဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် ၎င်းတို့သည် လူ နာအား ယာယီသက်သာရာရရန် သို့မဟုတ် ရောဂါ၏လက္ခဏာများကို ဖုံးကွယ်ရန် palliatives အဖြစ် ဆောင်ရွက်သည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ ဟင်းချက်အိုးများနှင့် အိုးများတွင် ပျက်စီးသွားသော အာဟာရဓာတ်များ၏နေရာကို မယူနိုင်ကြပါ။ သိပ္ပံပညာရှင်များစွာသည် မူ းယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ်တားမြစ်ထားသည်။ အင်္ဂလန်တွင် လေ့နေ့စ်ခဲ့ကြလုံ့လဝီရိယရှိရှိ သုတေသနပြုပြီးနောက် အင်္ဂလိပ်လူ မျိုးများ၏ ကောင်းစွာလုပ်ဆောင်နိုင်သော ကဏ္ဍကြီးတစ်ခုတွင် လေ့နေ့စ်ခဲ့ကြသုတေသနပြုပြီးနောက် Peckham သည် လူ ဦးရေ၏ ကိုးရာခိုင်နှုန်းသာ ခံစားခဲ့ရကြောင်း ဇီဝဗေဒပညာရှင်များက ကောက်ချက်ချခဲ့သည်။ ကျန်းမာရေးကောင်း; ကျန်လူ ၉၁ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဖျားနာနေသော်လည်း အများစုမှာ ၎င်းတို့၏ရောဂါကို သတိမပြုမိကြပေ။ ကုသမှုခံယူပြီးနောက် ကုထုံးအတွက်ရွေးချယ်ထားသော ရောဂါအားလုံးနီးပါးသည် ခွင်းချက်မရှိနီးပါး ကုသမှုကို တုံ့ပြန်ခဲ့သော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် လူ နာများ၏ ယဘေူ ယျကျန်းမာရေးတွင် သိသိသာသာ ယိုယွင်းလာသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဆေးဝါးများသည် ရောဂါလက္ခဏာများကို ဖုံးကွယ်ထားရုံမျှသာဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ပြသောအနှောင့်အယှက်ရယ်သည် အားနည်းနေပြီးဖြစ်သော ဇီဝရုပ်များကို ၎င်း၏အခြေအနေပိုမိုဆိုးရွားစေရန်အတွက် ပခေါင်းထည့်ခြင်းဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အကြငြသူသည် မဖျားမနာလိုသူ သို့မဟုတ် နာမကျန်းဖြစ်လျှင် ဆေးဝါးကို မျှော်ကိုး၍ မနေစေရေ၊ သဘာဝမကျသော အစားအသောက်များနှင့် ဆေးဝါးများကို ရှောင်ကြဉ် ရမည်ဖြစ်ပြီး အစိမ်းစားခြင်းဖြင့် သဘာဝတရားများအတိုင်း နေထိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဤသည်မှာ စစ်မှန်သော၊ ဘေးကင်းပြီး သိပ္ပံနည်းကျဖြစ်ပြီး ဆေးကုထုံးမှာ Bircher-Benner၊ "လှည့်စားခြင်းနှင့် လှည့်စားခြင်း" ကိုသာ ကိုးကားရန်ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့်အမြင်အရတော့ အဲဒါကို ထင်ယောင်ထင်မှားနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလှည့်စားတာ ပိုသင့်လျော်ပါတယ်။ Nietzsche က မူ းယစ်ဆေးကို "ကပြွတ်၏ကြိမ်ဒဏ်" ဟုခေါ်သည်။ ဆရာဝန်များသည် ၎င်းတို့၏ ဆေးရုံလူ နာများအား အုပ်စုနှစ်စုခွဲကာ အုပ်စုတစ်စုကို ဆေးဝါးများနှင့် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများဖြင့် ကုသပေးကာ အခြားအုပ်စုများကို အစိမ်းလိုက်စားသော အစားအစာများဖြင့် ကုသကာ ရလဒ်နှစ်ခုကို နှိုင်းယှဉ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ဖော်ပြချက်များ၏ အမှန်တရားကို ဆရာဝန်များက အလွယ်တကူ ယုံကြည်စေနိုင်သည်။ အချင်းချင်း။ ဤသည်မှာ အခြေခံနှင့် ပတ်ပြတ်သားသား စမ်းသပ်မှုဖြစ်သည်၊ မဟုတ်ပါက အစိမ်းစားခြင်းအပေါ် ငြင်းခုံမှုတိုင်းသည် တန်ဖိုးအနည်းဆုံး သို့မဟုတ် တန်ဖိုးမရှိဘဲ ဆက်လက်ရှိနေမည်ဖြစ်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာပြသော ဆေးဝါးကုထုံးမှ ဥပမာအနည်းငယ်ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ဖော်ပြချက်များကို သရုပ်ဖော်ကြပါစို့။

Machine Translated by Google

နာကျင်မှုသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အန္တရာယ်ရှိကြောင်း သတိပေးသည့် လက္ခဏာဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ သက်ရှိများ၏ အကူ အညီအတွက် အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤအန္တရာယ်ကို ဖယ်ရှားမည့်အစား ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးနှောက်ဆီသို့ ဤအန္တရာယ်၏ အာရုံခံစားမှုကို ပို့ဆောင်ပေးပြီး ၎င်းတို့၏ အသံကို အဆိပ်ဖြင့် နှုတ်ပိတ်စသေည့် အာရုံကြောများကို သစေပေါသည်။ ဤအတောအတွင်း၊ ဆေးဝါးများ၏ အန္တရာယ်ရှိသော အာနိသင်များကြောင့် ယခုအခါ ရောဂါသည် ၎င်း၏ မလွဲမရှောင်သာ လမ်းစဉ် ကို ခံယူနေရပါသည်။ အခြေခံဥပမာတစ်ခုကို ပေးရလျှင်- ကျွန်ုပ်တို့၏သွေးလွှတ်ကြောများသည် အညစ်အကြေးများ ပြည့်နှက်နေ သဖြင့် ကျဉ်းလာသောအခါ၊ နှလုံးသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ သွေးများကို လှည့်ပတ်ရန်အတွက် ကြီးမားသော စွမ်းအားကို အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ပြီး ရလဒ်အနေဖြင့် သွေးပေါင်ချိန်တက်လာပါသည်။ ဒါပမေဲ့ အဲဒီအညစ်အကြေး တွေရဲ့ သွေးကြောတွေကို သန့်ရှင်းစမေယ့်အစား၊ သူတို့ရဲ့ လမ်းကြောင်းတွေကို ဆန့်ဆန့်ချဲ့ထွင်နိုင်တဲ့ အာရုံကြောတွေကို လှုံ့ဆော်ဖို့ အဆိပ်တွေကို အသုံးပြုပါတယ်။ အဆိပ်၏ ထိရောက်မှု တည်တံ့နသေမျှ ကာလ ပတ်လုံး သွေးများသည် သွေးကြောများမှတဆင့် ပိုမိုလွတ်လပ်စွာ စီးဆင်းသွားပြီးဖိအားများ ခတေ့တကျ သွားသည်။ သို့သော် ၎င်း၏အာနိသင် လွန်သွားသည်နှင့်တပြိုင်နက် သင့်ဘောများသည် အသုံးပြုထားသော ဆေးဝါးများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကြောင့် ပိုမိုအားနည်းလာကာ ၎င်းတို့၏ ယခင်အခြေအနေသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိ သွားပါသည်။

သက်ရှိကို အန္တရာယ်ဖြစ်စသေော အာနိသင်မရှိသော ဆေးမရှိပါ။ သို့သော် မကြာသေးမီကမှ ထုတ်ဝခေဲ့သော စာပအေနည်းစုသည် ဤအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်သည့် ထုတ်ဝမေှု များအနက်မှ တစ်ခုဖြစ်သော "ဆေးဝါးကုသမှုနှင့် တုံ့ပြန်မှုများ" (1955)၊ ဒေါက်တာ Harry L. Alexander, Emeritus Clinical Medicine, Washington University Medical School၊ ၊ ကျွန်ုပ်တို့အား အသုံးဝင်သော အချက်အလက်များစွာ ပေးပါသည်။ ဟုတ်ပါတယ်၊ ယဘော ယျအားဖြင့် မူ းယစ်ဆေးဝါးသည် သားကောင်ကို ချက်ချင်းသတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သောရောဂါများအသွင်အပြင်ဖြစ်စသေော နောက်ဆက်တွဲများနှင့် တုံ့ပြန်မှု များအတွက်သာ တာဝန်ရှိသည်။ ထိုနောက်ဆက်တွဲပြဿနာများအနက်မှ တစ်ထောင်တွင် တစ်ဦးတည်းကိုသာ အမှန်တကယ် မှတ်တမ်းတင်ထားသည်။ ကျန်တာတွကေ ထာဝရ မငှ့ပျောက်နမှောပါ။

350,000 ဒပြေစင်တစ်ခုစီကို ထူ ထောင်ထားသည်။ ဆေးဝါးများ ပြင်ဆင်ရာတွင် အသုံးပြုသော ပစ္စည်းများသည် ရှုပ်ထွေးမှုများကို ဖြစ်စနေိုင်သည်။ သို့သော် ၎င်းတို့တွင် အန္တရာယ်အရှိဆုံးများမှာ Penicillin၊ aureomycin၊ streptomycin၊ မာကျူရီ ဒပြေပေါင်းများ၊ sulphonamide ဆေးအုပ်စု၊ digitalis၊ ကာကွယ်ဆေးများ၊ သွေးရည်ကြည်များ၊ ဓာတုဗီတာမင် များ (thiamine၊ niacin စသည်)၊ atophan၊ cortisone၊ အသည်းထုတ်ယူမှု၊ အင်ဆူလင်၊ adrenaline နှင့် များစွာသော အခြေအသုံးများသောဆေးများ။

Machine Translated by Google

ဤမေးခွန်းကို အသေချာဆုံး ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အရေးကြီးပါသည်။ လူတို့သည် အာဟာရဓာတ်ပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့် မီးဖိုချောင်ရှိ လခောင်ကျွမ်းသွားသော ၎င်းတို့၏ထုတ်ကုန်များကို အစားထိုးလိုသော ပေါင်းစပ်ဗီတာမင်များနှင့် အော်ဂဲနစ်ထုတ်ယူမှုများကြောင့် လူတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်ပြီးငါးမိနစ်အတွင်း မကဘြဲဏဆိုသလို မိုးကြိုးပြစ်၍ သေဆုံးစေပါသည်။ 1951 ခုနှစ်တွင် 324 သန်းနှင့် 1952 ခုနှစ်တွင် မီးဖိုချောင်ရှိ သဘာဝပဋိဇီဝဆေးများကို အစားထိုးရန်အတွက် ပင်နီဆီလင် ဂရမ်တစ်ခုတည်းကို လူ ၏သွေးထဲသို့ သန်း 350 ထိုးသွင်းခဲ့သည်။

လူ ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ မူ းယစ်ဆေးဝါးများ စတင်ဝင်ရောက်ပြီးနောက် တခါတရံ ငါးမိနစ်မှ ဆယ်မိနစ်အတွင်း လူထောင်ပေါင်းများစွာကို သစေတေတ်သော်လည်း လူထောင်ပေါင်းများစွာသည် ဆူ းပင်ပေါက်ခြင်း၊ အရေပြားရောင်ရမ်းခြင်း၊ နီမြန်းခြင်း စသည့်ရောဂါများစွာကို ခံစားနကေြရသော်လည်း ထောင်နှင့်ချီသော အခြားလူထောင်ပေါင်းများစွာသည် ရောဂါများစွာကို ခံရကြသည်။ အပူ ၊ နှင်းခူ ၊ purpura၊ bronchial asthma၊ polyarteritis၊ အသည်းခြောက်ခြင်း၊ အသားဝါခြင်း၊ nephritis၊ nephrosis၊ aplastic သွေးအားနည်းရောဂါ၊ သွေးရည်ကြည်ဖျားနာနှင့် ဘက်တီးရီးယားများ။

လူတို့သည် ဤသေဆုံးမှုနှင့် ရောဂါများကို ဖစြစေသော ဆေးဝါးများ၏ တာဝန်ကို မျက်ကွယ်ပြုကာ ခန္ဓာကိုယ်၏ အလွန်ထိခိုက်လွယ်မှုအပေါ် အပစြတင်ချင်ကြသည်။ သို့သော် ဤအလွန်အကဲဆတ်မှုကို မည်သည့်အရာက ဖစြစေသနည်း ဟူ သော မေးခွန်းကို တိတ်ဆိတ်စွာ ဖြတ်ကျော်သွားကြသည်။

ကျွန်ုပ်၏ဆင်းရဲသားကလေးများသည် ထိုကဲ့သို့သောဖျားနာမှုများနှင့် အရေပြားရောဂါများကို တစ်နှစ်လျှင် အကြိမ်များစွာ ခံစားနကေြရသည်။ သူတို့စားတဲ့ အစားအသောက်တွမှော အပစြရှာဖို့ အမြဲကြိုးစားနပေမေယ့် ဆေးစာထုပ်တွကေို ပေးခဲ့တဲ့ ဆရာဝန်တွကေ သူတို့သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဆေးတွရေဲ့ အန္တရာယ်တွအေကြောင်း စကားတစ်ခွန်းမှ မပြောဖူ းပါဘူ း။ သန်းပေါင်းများစွာသော အခြားသူ များကဲ့သို့ပင်၊ ဆေးဝါးများသည် လူများကို ဖျားနာစရေန်မဟုတ်ဘဲ လူများကို ကုသရန်သာဖစြကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်ကြသည်။ တစ်နေ့တော့ အသားဝါရောဂါနဲ့ ကျွန်မကလေးနှစ်ယောက်စလုံး အကျဉ်းကျခံရတယ်။ အသားဝါခြင်းသည် ကူ းစက်ရောဂါမဟုတ်ကြောင်း သိထားသောကြောင့် အံ့သြခြင်းခံရပါသည်။ ယနေ့တွင်၊ ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ကိုကိုယ်သိသောအစွန်းအထင်းများကို သက်သာစရေန် အခြားမိဘများအား ထိုသို့သောအန္တရာယ်များကိုသတိပေးရုံမှတပါး၊

ချိုမြိန်သောသီချင်းများနှင့် ဆွဲဆောင်မှုရှိသောပုံများအကူ အညီဖြင့် အန္တရာယ်အရှိဆုံးဆေးဝါးများ မည်ကဲ့သို့ခေတ်စားလာသည်ကို သတိပြုမိသည်မှာ ဝမ်းနည်းစရာပင်။ အချို့သောနိုင်ငံများတွင် အမှန်ပင်၊

Machine Translated by Google

ဆေးဝါးနှင့် ဆေးဆိုင်များသည် စီးပွားရေးနှင့် အမြတ်ထုတ်ခြင်းအတွက် ကြီးမားသော စိုးရိမ်မှုများအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားခဲ့သည်။

အစိမ်းလိုက်စားခြင်းသည် ဆေးဝါးအမျိုးမျိုးကို ချက်ခြင်း ရပ်တန့်စလေိမ့်မည်၊ အကြောင်းမှာ ရောဂါများမရှိလျှင် ဆေးဝါးများ မလိုအပ်တော့သည်မှာ သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။
ရောဂါများသည် စားသောက်ကုန်များ ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်း၏ ထုတ်ကုန်များ၊ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အစားအသောက်ကို ပုပ်ပြခြင်းဖြင့်သာ ၎င်းတို့ကို အနိုင်ယူနိုင်သည်။ ဆေးဝါးများဖြင့် ရောဂါများကို အနိုင်ယူရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ကြိုးပမ်းမှုအားလုံးသည် အလွန်အန္တရာယ်များပြီး ပျက်ကွက်ခြင်းအတွက် အကျုံးဝင်သော အာရုံမရှိသော စမ်းသပ်မှုများဖြစ်သည်။ သူတို့ရဲ့ မကောင်းတဲ့ အကျိုးဆက်တွေက ငါတို့ကို စိုက်ကြည့်နေပြီလေ။

ရောဂါအမျိုးအစားသစ်များသည် အဆက်မပြတ် ၎င်းတို့၏အသွင်အပြင်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အနည်းငယ်ဝေဒနာများသည် ပိုမိုပြင်းထန်သော ဝေဒနာများအတွက် နေရာပေးသည်။ ရလဒ်အနေဖြင့် အမျိုးသားများသည် သွေးရည်ကြည်နှင့် ကာကွယ်ဆေး အမျိုးအစားသစ်များကို အဆက်မပြတ်ပြင်ဆင်ကြပြီး ပိုမိုအားကောင်း၍ အားကောင်းသည့် ပဋိဇီဝဆေးများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိကာ အမှားအယွင်းများ၊ ရှုပ်ထွေးမှုများနှင့် ဘေးအန္တရာယ်များအတွင်း တဖြည်းဖြည်း ပါဝင်လာကြသည်။

ဆေးသိပ္ပံနယ်ပယ်တွင် မကုံ့စဖူ နှင့် အခြေခံပြောင်းလဲမှုကို ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ရိုးသားပြီးအများသူငှာ စိတ်အားထက်သန်သော ဆရာဝန်များအားလုံးသည် လူ့စက်ရုံအတွက် ရည်ရွယ်သည့် အဓိကကုန်ကမြမ်းကို ဖျက်ဆီးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် ချက်ချင်းထ၍ တက်ကြွသောခြေလှမ်းများကို လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။

အမြင်ကျဉ်းသူတွေရဲ့အမြင်အရတော့ အစိမ်းစားခြင်းနဲ့ အတူ တူပါပဲ။
သမိုင်းမတင်မီ လူ သား၏ မူ လဘာဝသို့ ပြန်သွားရန်။ အမှန်မှာ၊ ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် သန့်စင်ခြင်းလုပ်ငန်းထက် လူ့ယဉ်ကျေးမှုအတွက် ကြီးမားသော အရှက်ကွဲစရာအကြောင်းမရှိပါ။ အစိမ်းစားသူသည် လူ့ယဉ်ကျေးမှုဟုခေါ်သော ရောဂါဝေဒနာများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆင်းရဲဒုက္ခများကို စွန့်လွှတ်ရုံမျှသာဖြစ်ပြီးယဉ်ကျေးမှုအရ ပေးအပ်ထားသော နည်းပညာတိုးတက်မှုများကို လူ့ကုန်ကမြမ်းများ၏ သန့်စင်မှုကို ဖျက်ဆီးသည့်နည်းလမ်းအဖြစ် ပြောင်းလဲရန် ငြင်းဆန်သည်။ မဟုတ်ရင် တယ်လီဖုန်းနဲ့ စကားပြောတာ၊ လယောဉ်နဲ့ ခရီးသွားတာ ဒါမှမဟုတ် သူ့အသီးအနှံတွေကို ရခဲ့သတေ့တာထဲမှာ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် သိမ်းထားတာမျိုးကို မငြင်းထားဘူး။

ရာစုနှစ်များစွာကြာအောင် လူတို့သည် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများကို သဘာဝအတိုင်း ခွဲစိတ်မှုတစ်ခုအဖြစ် အမှားမှတ်ယူခဲ့ကြပြီး မျက်စိကန်းလျက် မသိနားမလည်ခဲ့ကြသည်မှာ ရာစုနှစ်များစွာကြာခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ ယခုလည်း အစိမ်းစားခြင်းအကြောင်း ပထမဦးဆုံးအကြိမ်ကြားရသောအခါတွင် ထူးဆန်းပြီးစပ်စုသည့်အရာတစ်ခုအဖြစ် မှတ်ယူကြသော်လည်း လက်တွေ့တွင်မူ အတိအကျအားဖြင့် ၎င်းသည် အများစုဖြစ်သော ချက်ပြုတ်နည်းဖြင့် သဘာဝအစားအစာများ ယိုယွင်းလာခြင်းဖြစ်သည်။

Machine Translated by Google

သဘာဝမကျသော၊ ထူ းဆန်းပြီးစပ်စုကာ လူ သားများကျ းလွန်ခဲ့သော အကြီးမားဆုံးမိုက်မဲမှုအဖြစ် သမိုင်းတွင် မှတ်တမ်းတင်ထားရမည်ဖြစ်သည်။

ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်းနှင့် ဆေးဝါးကုသခြင်းတို့ကို ဦးဆောင်လျက်ရှိပါသည်။
လူ သားမျိုးနွယ်ကို အဆုံးစွန် သုတ်သင်ရန်

ကြီးမားသော တိရစ္ဆာန်မျိုးစိတ်များစွာသည် တစ်ချိန်က ဤကမ္ဘာမြေတွင် နထေိုင်ခဲ့ပြီးပြီးပြည့်စုံသော မျိုးသုဉ်းခြင်းသို့ ရောက်ရှိသွားခဲ့သည်။ ယခုအချိန်တွင် လူ သားသည် ဤကမ္ဘာမြေပေါ်မှ လွတ်မမြောက်မည့် တစ်နေ့တွင် ထိုကဲ့သို့သော ဆိုးရွားသော အခြေအနေများကို ဖန်တီးနခေြင်းသည် သူ ့လက်နှင့် ဖြစ်၏။ စားသောက်ကုန်များ ယိုယွင်းလာမှုဖြစ်စဉ် နှင့်အပြိုင် ရောဂါမျိုးစုံနှင့် အကြိမ်ရေ တိုးလာပါသည်။ နောက်ထပ် မျိုးဆက်များစွာ မကုန်ဆုံးမီတွင် လူများသည် အပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်မတိုင်မီ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများ သို့မဟုတ် ကင်ဆာရောဂါဖြင့် သဆေုံးကပြေီးငင်းတို့၏ မျိုးဆက်ပွားစွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် အခွင့်အလမ်းရရှိကပြေမည်ဖြစ်သည်။ လွန်ခဲ့သည့်ဆယ်စုနှစ်အနည်းငယ်အတွင်း ထိုရောဂါများတိုးလာခဲ့သည့် ကခြောက်မက်ဖွယ် အရှိန်အဟုန်ကိုအခြေခံ၍ အမျိုးသားများသည် ၎င်းတို့၏မိုက်မဲမှု၌ ဆက်လက်တည်ရှိနပေါက ကံကမ္ဘာမြေပေါ်မှ ... ရက်သည် ဝေးကွာမည်မဟုတ်ကခြောင်း မှန်းဆရလွယ်ကူပါသည်။

ပြုတ်စားခြင်းနှင့် ဆေးကုခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူ းများကို ညွှန်ပြသော သိပ္ပံပညာရှင်သည် ဒဝေါလီခံခါနီးတွင် သူ ၏ pennies များကို ပျော်ရွှင်စွာ ရတွေက်နသေော ကုန်သည်နှင့် မျက်နှာကို စိုက်ကြည့်နသေော သန်းပေါင်းများစွာသော ဆုံးရှုံးမှုများအတွက် မျက်လုံးမှိတ်ထားရင်းနှင့် တူပါသည်။ လုပ်ငန်းတိုင်း၏ နောက်ဆုံးရလဒ်ကို ၎င်း၏နောက်ဆုံးလက်ကျန်ရှင်းတမ်းဖြင့် ဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ မတူကွဲပြားသော တိရစ္ဆာန်ပေါင်းများစွာ၏ ခံစားခဲ့ရသည့်အရာများနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်း နှင့် ဆေးဝါးများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းဖြင့် ယဉ်ကျေးသောလူသည် မိမိအတွက် အဘယ်အကျိုးကျေးဇူ းနှင့် အကျိုးကျေးဇူ းများ ရရှိနိုင်သည်ကို ကြည့်ကပြေါစို့။ လူ သားသည် အခြားသတ္တဝါများထက် အမျိုးမျိုးသော ရောဂါဝဒေနာများကို ခံစားရလေ့ရှိသည်။

မီးတာမင်များကို ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီးနောက်၊ လူ သားများသည် ဟင်းချက်နည်းဖြင့် သဘာဝ အစားအစာများတွင် ဖျက်ဆီးခြင်းခံရကခြောင်း ချက်ချင်း ရိပ်မိသင့်သည်။ ထိုစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ အပြီးတိုင် ငြမိးသတ်သင့်ပြီးယိုယွင်းပျက်စီးခြင်းမှ သဘာဝ အစားအစာများ၏ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို ကာကွယ်ထားသင့်သည်။ သို့သော် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများ၏ ကျက်သရသေည် အလွန်ကောင်းမွန်ပြီးပုပြင်ပြေခြောင်းလဲရေး ကြိုးပမ်းမှုများအားလုံးကို ဟန့်တားစသေည်။ စွဲလမ်းမှုသည် သိပ္ပံပညာကို အနိုင်ယူပြီး၎င်းကို ခံယူ သည်။

Machine Translated by Google

၎င်း၏ talons ထဲသို့။ တစ်ချိန်တည်းတွင်၊ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများကို စွဲစွဲမြဲမြဲစွဲမြဲစွဲမြဲမြဲစွဲမြဲ မြဲဆုပ်ကိုင်ထားဆဲ၊ အမျိုးသားများသည် အစားအစာများ၏ လျှို့ဝှက်ချက်များထဲသို့ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ရန်၊ ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် ပြုပြင်ခြင်းတွင် ပျက်စီးသွားသော ပါဝင်ပစ္စည်းများကို အသိအမှတ်ပြုကာ ဓာတုပစ္စည်းများဖြင့် အစားထိုးရန် ကြိုးစားကြသည်။ မကျန်းမမာဖြစ်ရန်၊ သင့်ချိုင်းအစွန်းတွင် ရပ်တည်ပြီးလှည့်စားသောနည်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ကယ်တင်ရန် မျှော်လင့်ချက်မဲ့စွာ ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းသည် မိုက်မဲခြင်းမဟုတ်ပလေ။ ထိုပါဝင်ပစ္စည်းများသည် ဇီဝဗေဒပညာရှင်များအသိအမှတ်ပြုထားသော ဗီတာမင် ၄၀ နှင့် ၅၀ တွင် အကန့်အသတ်မရှိဟူ သောအချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သတိပြုရမည်ဖြစ်သည်။

နောင်နှစ်ပေါင်း ထောင်ချီကြာအောင် သူတို့ရဲ့ အရည်အသွေးနဲ့ အရေအတွက် ဂုဏ်သတ္တိတွေကို တိကျစွာ ပုံဖော်ဖို့ မဖြစ်နိုင်တဲ့ အရာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ တစ်နေ့တွင် သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ၎င်းတို့၏မျိုးကွဲအားလုံးကို အသိအမှတ်ပြုအောင်မြင်နိုင်သည်ဟု ခဏလောက်ဆိုကြပါစို့။ ထို့နောက် ဂျုံတစ်မျိုးတည်းမှ ထုတ်လွှတ်သော မဲဆန္ဒနယ်မြေများကို အတုနည်းလမ်းဖြင့် အစားထိုးရန်အတွက် လူတစ်ဦးစီအတွက် ထောင်နှင့်ချီသော ဆေးညွှန်းများနှင့် ကိုက်ပြင်ပြင်ဆင်မှုများ ပါဝင်သည့် တားမြစ်စရိတ်များကို မပြောဘဲ၊

အသီးအနှံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အစေ့အဆန်များကို ခွဲခြားထားသော သုတသေနပြုချက်များအရ အစားအသောက်စွဲလမ်းသော ဇီဝဗေဒပညာရှင်များကိုယ်တိုင် သဘာဝအစားအစာများသည် ရောဂါအမျိုးအစားတိုင်းနီးပါးကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ကြောင်း သက်သေပြခဲ့သည်။ သို့သော် ကလေးဘဝမှစပြီးသဘာဝအစားအစာများကိုသာ ကျွေးမွေးပါက လူ ့ခန္ဓာကိုယ်သည် ထိုရောဂါများမှ ကင်းစင်သွားမည်ကို လူတို့က ဝန်မခံချင်ကြပေ။ အစကတည်းက ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကို ရှောင်ဖို့ အတွေးက သူတို့ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တွေးခေါ်နိုင်စွမ်းကို ဆုံးရှုံးစေပြီးမှ သိပ္ပံပညာက စွဲလမ်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။

သဘာဝအစားအစာများကို ယာယီကုထုံးအဖြစ် ဆရာဝန်များက အသုံးမပြုသင့်ပါ။ လူ သားများအတွက် သင့်လျော်သော တစ်ခုတည်းသော အစားအစာအဖြစ် ၎င်းတို့အား ကြေငြာရမည်။

တိုးတက်သောဆရာဝန်များစွာသည် ဆေးကုထုံးကို ရှုံ့ချကြသည်။ ၎င်းတို့ထဲမှ အချို့သည် ဆေးဝါးကုသမှုမှရရှိသော ထိရောက်မှုမရှိသောရလဒ်များကြောင့် စိတ်ပျက်နေကြပြီးဆေးဘက်ဆိုင်ရာအလေ့အကျင့်ကို စွန့်လွှတ်ကာ ရောဂါ၏အခြေခံပြဿနာများကို လေ့လာရန် မှုပြန်ထားကြသည်။ ၎င်းတို့အနက်မှ နာမည်ကျော် ဆွစ်ဇာလန် သမားတော် Bircher-Benner သည် ကျွန်ုပ်၏ အာမေနီးယန်းစာအုပ်တွင် ဘာသာပြန်အတိုအထွာများစွာကို မိတ်ဆက်ထားသော ဂျာမန်လေ့လာမှုများမှ တိုတိုတုတ်တုတ် ဘာသာပြန်များဖြစ်သည်။ သူ ၏ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအသက်မွေးဝမ်းကြောင်းစတင်ချိန်တွင် Bircher Benner သည်ထိုသို့ဖြစ်လာခဲ့သည်။

သဘာဝစားသောက်ကုန်များ၏ အာဟာရတန်ဖိုးများနှင့် သိက္ခာမ်းလာသောအခါတွင် ဆေးဝါးမပါဘဲ သဘာဝ အဟာရအကူ အညီဖြင့် လူ နာများကို ကုသပေးသည့် လက်ရှိကုထုံးနည်းလမ်းများကို စိတ်ပျက်မိပါသည်။ များမကြာမီတွင် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ ဆရာဝန်အမျိုးမျိုးမှ ရလဒ်တစ်စုံတစ်ရာမရှိဘဲ ကုသမှုမအောင်မြင်ခဲ့သော လူ နာ အများအပြားသည် ဇူ းရစ်မြို့ရှိ ၎င်း၏ဆေးကုခန်းသို့ သွားခဲ့ကြပြီး အချိန်တိုလေးအတွင်းမှာပင် အသားစိမ်းဖြင့် ကုသပျောက်ကင်းခဲ့သည်။

သို့သော် Bircher-Benner သည် ကုန်ကမြီး စားသောက်ကုန်များကို သတ္တဝါအားလုံးအတွက် တစ် ခုတည်းသော အစားအစာအဖြစ် မဟုတ်ဘဲ ကုထုံးနည်းလမ်းအဖြစ် ရှုမြင်ခဲ့သည်။ လူတို့သည် ငယ်စဉ်ကတည်းက သဘာဝမဟုတ်သော အစားအစာများဖြင့် အာဟာရကျွေးမွေးရန် လိုအပ်ပြီး နာမကျန်းဖြစ်ကာ အသက်ကြီးလာ သောအခါတွင် "ကုထုံးဓာတ်" ဖြင့် ပျောက်ကင်းအောင် ကျွေးမွေးရသကဲ့သို့၊ ဒါပမေယ့် ဒီဝိရောဓိဖြစ်ပုံက သူ ့ရဲ့ တိကျတဲ့အကြောင်းပြချက်တွေရှိတယ်။ ပထမအချက်မှာ၊ အစိမ်းလိုက်အာဟာရဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူ Bircher-Benner ပင်လျှင် ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်းသည် စွဲလမ်းမှုတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ချက်ပြုတ် ထားသော အစားအစာအတွက် လူတို့ခံစားလိုသောဆန္ဒသည် ဆာလောင်ခြင်းလည်းမဟုတ် ဇီဝဗေဒ ဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်မဟုတ်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ပါသည်။ ဆဲလ်များ။

ထို့နောက် သမားတော်တစ်ဦးအနေဖြင့် Bircher-Benner သည် ရှိပြီးသားရောဂါများကို ကုသရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားခဲ့သည်။ လူ သားတို့ကို ရောဂါခပ်သိမ်းကင်းဝေးစေမည့် အာဟာရဆိုင်ရာစနစ်ကို လူ သိရှင်ကြား ထောက်ခံအားပေးပါက မည်သူမျှ သူ ့ကို အခကြေးငွေ ပေးဆောင်ကြမည်မဟုတ်ပေ။

လက်ရှိအချိန်မှာ အာဟာရနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်အမြင် နှစ်ခုရှိပါတယ်။ သူတို့ထဲက တစ်ယောက်က အစိမ်းစားတာကို ကာကွယ်တယ်၊ နောက်တစ်ယောက်က ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အစားအစာ ကို နှစ်သက်တယ်။ သူတို့ထဲက တစ်ယောက်က သတ်သတ်လွတ်စားခြင်းကို ထောက်ခံတယ်၊ နောက်တစ် ယောက်က တိရစ္ဆာန်အစားအစာကို ပိုကြိုက်တယ်။ အခု သိပ္ပံပညာက နိုင်ငံရေးမဟုတ်ဘူ း။ မှားယွင်းသော အမြင်ရှိသူသည် အပစ်မဲ့ကလေးများအပေါ် မိမိ၏မှားယွင်းပြီး အန္တရာယ်ရှိသောအမြင်များကို ချမှတ်ပိုင် ခွင့်မရှိပါ။ အဲဒီအမြင်နှစ်ခုကို နိုင်ငံတကာ သိပ္ပံနဲ့ ယဉ်ကျေးမှု အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ဆန်းစစ်သင့်ပြီး မှားတာ ကို ပစ်တင်ရှုံ့ချဖို့၊ အမှန်ကို အများသူငှာ ထုတ်ပြန်ကြေညာပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ခေတ်က မရှိမဖြစ် တောင်းဆိုပါတယ်။

မြင်မြင်ချင်းမှာပဲ၊ ပြဿနာရဲ့အတိမ်အနက်ကို မထိုးဖောက်ချင်တဲ့ ရိုးစင်းတဲ့စိတ်ရှိသူတွေဟာ အစိမ်းစား ခြင်းရဲ့ စံနမူနာဟာ မြန်မြန်ဆန်ဆန် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်တဲ့ အရာမဟုတ်သလို အမျိုးသားတွေဟာ သူတို့ရဲ့ အမြစ်တွယ်မှုကို စွန့်လွှတ်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်လွန်းတယ်လို့ ထင်မြင်ယူ ဆကြပါတယ်။ အလေ့အထ ဒါပမေယ့် ဒါက အသံပဲ။

Machine Translated by Google

သိပ္ပံပညာမှမဟုတ်၊ သို့သော် သိပ္ပံပညာသည် စွဲလမ်းမှုမှ ကင်းကွာရမည်။ ကုန်ကမြီးများသည် စားသောက်ကုန်များသည် လူ ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် သင့်လျော်ပြီး ပြည့်စုံသော ကုန်ကမြီးဖြစ်ကြောင်း ဦးစွာ ဝန်ခံရပါမည်။ ထို့နောက် ၎င်းတို့နှင့် ၎င်းတို့၏ သားသမီးများ၏ ကုန်ကမြီးများကို ပျက်ယွင်းစေလိုသော သူ များသည် ၎င်းတို့၏ စိတ်နှလုံးကို ကျေနပ်စေပါသည်။

အစိမ်းစားခြင်းမှရရှိသော အတွေ့အကြုံကို ဦးစွာပထမတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အာဟာရပညာရပ်တွင် ပျံ့နှံ့နေသော မှားယွင်းသော အယူအဆများကို ချက်ခြင်းပုပြင်ရန် လိုအပ်ပြီး အရေးကြီးဆုံးသော စားသောက်ကုန်များကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်ဟု မှတ်ယူကြပြီး အမှန်တကယ် အန္တရာယ်ရှိသောသူ များကို အကံပြုထားကြသည်။ ကုသိုလ်။ ချွင်းချက်မရှိ၊ အားနည်းသူ များ၊ ဖျားနာသူ များ၊ အစာအိမ်ရောဂါနှင့် အခြားရောဂါဝေဒနာရှင်များအတွက် အစိမ်းစားကုန်များကို တားမြစ်ထားသည့် ကိစ္စများအားလုံးသည် လူ နာများကို ကုသရန်၊ ရှင်သန်ခိုင်ခံ့စေမည့် တားမြစ်ထားသော အစားအစာများဖြစ်ကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရှိထားရမည်ဖြစ်သည်။ .

ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ အကျင့်ဆိုးကို ဖတ်ပစ်ဖို့ မနေ့ခွန်းထုတ်စရာ မလိုတော့ပါဘူး ။
ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနှင့်၊ ယခု လူ နာသည် အသီးအနှံများကို တခေါင်းသော်လည်း၊ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာကြောင့် ဖျားနာသော်လည်း အနည်းငယ်ပို၍ စားရန် ဆွဲဆောင်သည်။ ကလေးလက်မှ အသီးအနှံများကို နှုတ်ယူ ၍ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာအချို့ကို လည်ချောင်းအောက်သို့ တွန်းချလိုက်ပါသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော်၊ ၎င်းတို့၏ဖျားနာမှုနှင့် မသန်စွမ်းမှုဖြစ်စေသော အစားအစာများကို စားသုံးရန် ၎င်းတို့အား အတင်းအကပြ တွန်းအားပေးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ၎င်းတို့၏အဆုံးများကို အရှိန်မြှင့်လိုက်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့သော နားလည်မှု လွဲမှားမှုများကို တည့်မတ်ပေးခြင်းဖြင့် အချိန်အခါမဟုတ် သဆေုံးမှုအရအေတွက်ကို ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျှော့ချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ထိုပြောဆိုချက်များ၏ အမှန်တရားကို မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်နိုင်ရန်
အစိမ်းစားခြင်းကို လအနည်းငယ်ကပြု လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန်မှတပါး အခြားနည်းလမ်းမဟုတ်ပါ၊ ဤစမ်းသပ်ချက်ကို အသိဉာဏ်ရှိသူတိုင်း စမ်းသပ်သင့်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် အာဟာရဆိုင်ရာ တည်ရှိနေသော မှားယွင်းပြီးဆန့်ကျင်ဘက်အမြင်များကို နောက်ဆုံးအဆုံးသတ်သို့ ရောက်သွားစေမည်ဖြစ်သည်။

အစိမ်းစားခြင်း၏ အခြေခံသဘောတရားမှာ အာဟာရမဟုတ်တော့ပါ။
တက္ကသိုလ်များနှင့် သုတသေနဌာနများတွင် ချုပ်နှောင်ထားဆဲဖြစ်သည်။ ယင်းအစား ၎င်းတို့သည် လူ သားအားလုံးအတွက် အဓိက အရေးကြီးသော ကိစ္စများဖြစ်လာသည်။ သာမန်လူများအတွက်၊ ထောင်ပေါင်းများစွာသော စားသောက်ကုန်များ၏ သိပ္ပံအမည်များ၊ ၎င်းတို့၏ ရှုပ်ထွေးသော ဖော်မြူလာများနှင့် ၎င်းတို့၏ အာဟာရဂုဏ်သတ္တိများနှင့် ယူ ဆထားသည့် အကျိုးကျေးဇူ းများ၏ ရှည်လျားပြီးပင်ပန်းရခက်သော ဖော်ပြချက်များကို သုံးမျိုးဖြင့် အကျဉ်းချုံးနိုင်သည်။

Machine Translated by Google

စကားလုံးများသာ- RAW VEGAN FOOD သို့မဟုတ် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ပြီးပြည့်စုံသော ကုန်ကြမ်း။

ထို့ကြောင့် အစိမ်းလိုက်စားခြင်းသည် သိပ္ပံနည်းကျပုံသေနည်းဖြင့် ရှင်းပြ၍မရသော စံပြဆေး ပညာမှလွဲ၍ စံပြဖြစ်လာသည်၊ သို့သော် ယုတ္တိဗေဒအရ၊ ၎င်း၏အထောက်အထားများသည် သဘာဝတရား၏ ငြင်းမနိုင်သောနိယာမများနှင့် အခြေခံအတွေ့အကြုံများမှရရှိသော အခြေခံရလဒ်များဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် လူသားစိမ်း၏ သမာဓိကို ဘယ်သောအခါမျှ စိတ်မပျက်စေရပါ။

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

လူ့ခန္ဓာကိုယ်သည် ရှုပ်ထွေးသောစက်ရုံတစ်ခုဖြစ်သည်။ သီးခြားခွဲထုတ်သည့် ဆဲလ်တိုင်းသည် အခြားစက်ရုံများစွာပါဝင်သည့် ရှုပ်ထွေးသောစက်ရုံတစ်ခုဖြစ်ပြီး၎င်းကို သီးခြားခွဲထုတ်ထားသော စက်ရုံတစ်ခု အနေဖြင့် ၎င်းကို စက်ရုံများနှင့် စနစ်များ၏ ကြီးမားသောကမ္ဘာကြီးအဖြစ် ပို၍သင့်လျော်စွာ မှတ်ယူနိုင်သေး သည်။ လက်ရှိအချိန်အထိ သုတေသနသိပ္ပံပညာရှင်များသည် ဆဲလ်တစ်ခုစီတွင် အစိတ်အပိုင်းပေါင်း တစ်သောင်း ခန့်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ခဲ့သည်။ ဂလင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတိုင်းသည် ထိုဆဲလ်များ၏ သန်းပေါင်းများစွာ သော ဆဲလ်များဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပြီး၎င်းသည် ထိုဂလင်းများ၊ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၊ စနစ်များ၊ အရိုးစုများ နှင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသော အရပေါ့ပြတို့ဖြစ်သည်။

၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ကောင်းမွန်စွာ ထမ်းဆောင်နိုင်စေရန်အတွက်၊ ဤအလွန်ရှုပ်ထွေး သော စက်ရုံများနှင့် စနစ်များသည် မတူညီသော အရာဝတ္ထုများ သောင်းနှင့်ချီပါဝင်သော ကုန်ကြမ်းများကို ထောက်ပံ့ပေးရမည်ဖြစ်ပြီး တစ်ခုစီသည် လူ့သက်ရှိများ၏ အထွေထွေအဖွဲ့အစည်းတွင် လုပ်ဆောင်ရန် ၎င်း၏ အထူးတာဝန်ရှိသည်။ ထိုအရာများအားလုံးကို နရေခောင်ခြည်၏အကူအညီဖြင့် တည်ဆောက်ထားပြီးအပင်များ တွင် စုစည်းထားသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ အစေ့၊ အရွက် သို့မဟုတ် ပခြောင်းစေ့တစ်စေ့တွင် တိရိစ္ဆာန်များ၏ သက်ရှိများအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များ အားလုံးတွင် သူ့အလိုလိုပါရှိသည်။ ယခုအခါ အဆိုပါ အစိတ်အပိုင်းများသည် အပင်များ၏ ဖွဲ့စည်းမှုနှင့် စီစဉ်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ အမျိုးမျိုးကွဲပြားသော်လည်း၊ ၎င်းတို့သည် သက်ရှိများအတွင်းသို့ မိတ်ဆက်ပြီးနောက် ၎င်းတို့ကို ကွဲကွဲကာ ပြန်လည်ပေါင်းစပ်ကာ ပေါင်းစပ်သွားသောကြောင့် ဖြစ်စဉ်တစ်ခုအတွင်း အရာဝတ္ထုတစ်ခုသည် အခြားအရာတစ်ခု သို့ ပြောင်းလဲသွားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သက်ရှိများသည် ၎င်း၏ လိုအပ်ချက်အရ အမျိုးမျိုးသော ဒြပ်စင်များ၏ ပမာဏကို ပြောင်းလဲနိုင်သော်လည်း အချို့သော ဓာတုဒြပ်စင်များ မရှိပါက ၎င်းသည် ပျောက်ဆုံးနေ သော ဒြပ်စင်ကို သက်ရှိအတွင်းသို့ ယူဆောင်လာနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းကို အခြားဒြပ်စင်များဖြင့် အစားထိုး၍ မရပေ။

Machine Translated by Google

ဥပမာအားဖြင့်၊ မုန်လာဥတွင် ကယ်လ်စီယမ်၊ ဗီတာမင် သို့မဟုတ် ပရိုတင်းဓာတ်များစွာ ပါဝင်မှုကို ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ခြင်း မရှိသေးသော်လည်း ၎င်းသည် clover နှင့် သာမန်မြက်ပင်များမှဖြစ်ပြီး တိရစ္ဆာန်များသည် ၎င်းတို့၏ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်ဆားများအားလုံးကို ယူ ဆောင်ကာ ၎င်းတို့၏ကြီးမားသော အရိုးများကို တည်ဆောက်ပေးသည်။ အသားနှင့်အဆီ။ တစ်နည်းဆိုရသော် နို့၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ ဥများနောက်၊ အသည်းနှင့် ကယ်လ်စီယမ်၊ ဖော့စဖရပ်၊ ဗီတာမင်များနှင့် "ပြည့်ဝမျှတသော" ပရိုတိန်းများ၏ အရင်းအမြစ်များအဖြစ် ကယ်လ်စီယမ်၊ အကံပြုထားသည်၊ ထိုအရာများအားလုံးသည် မုန်လာဥမှအစပြုသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်၊ ထိုသို့သော အစားအစာများသည် ဗီတာမင်အ ကြွယ်ဝသည်ဟု ဆိုခြင်းသည် လုံးဝ အဓိပ္ပါယ်မရှိ၊ တန်ဖိုးမရှိ သလို အနုတရာယ်လည်း ကင်းသည်ဟု ဆိုခြင်းမှာပင်၊ အခြားသော သတ္တုဓာတ်တစ်မျိုးမျိုးတွင် ကြွယ်ဝနေသောကြောင့်၊ လူများကို လှည့်စား၍ ရှုပ်ယှက်ခတ်နသေည့်အပြင်၊ ထိုကဲ့သို့သော အခိုင်အမာ ပြောဆိုမှုများသည် အကျိုးမရှိပေ။ အသုံးဝင်သောရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုခု။

သက်ရှိများတွင် အာဟာရဓာတ်များ ၏ အဓိက လုပ်ဆောင်ချက်များမှာ၊ သုံးဆ။ ပထမဦးစွာ၊ ၎င်းတို့သည် ဆဲလ်များတည်ဆောက်ခြင်းနှင့် အသစ်ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းအတွက် အဆောက်အဦပစ္စည်းအဖြစ် လုပ်ဆောင်သည်။ ထို့နောက် ၎င်းတို့သည် ထိုဆဲလ်များကို လုပ်ရှားစပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွက် နွေးထွေးမှုပေးရန်အတွက် လိုအပ်သောစွမ်းအင်ကို ထုတ်လုပ်ပေးကာ နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ ဖြစ်ထွန်းမှုများအတွက် လိုအပ်သော ကုန်ကြမ်းများကို အထူ းပြုဆဲလ်များကို ထောက်ပံ့ပေးသည်။

ထုတ်လုပ်သူသည် သူ ့စက်ရုံကို စောင့်ရှောက်သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဇီဝရုပ်များကို ပစ္စစောင့်ရှောက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထို့ကြောင့် အထက်ဖော်ပြပါ လုပ်ငန်းဆောင်တာ သုံးမျိုး၏ လည်ပတ်မှု အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အား လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များ အားလုံးကို သဘာဝက ကျွန်ုပ်တို့အား ပေးဆောင်သည်နှင့် အမျှ မျှတသော အချိုးအစားဖြင့် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရပါမည်။

မဟုတ်ပါက ပါဝင်ပစ္စည်း တစ်ခုခုတွင် ချို့တဲ့ပါက ဤအချက်သည် သက်ရှိများ၏ တည်ဆောက်မှုနှင့် လုပ်ဆောင်မှုအပေါ် မလွဲမသွေ ဆိုးရွားစွာ သက်ရောက်မှုရှိမည်ဖြစ်သည်။

သို့သော် ယနေ့ခေတ်ယဉ်ကျေးသောလူသည် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို မည်သို့ဆက်ဆံသနည်း။ သူ ့ကုန်ကြမ်းတွရေ့ သမာဓိကို ပျက်စတေယ်၊ လောင်ကျွမ်းစတေယ်၊ သတ်တယ်၊ ပြီးတော့ သူ ့ဗိုက်ထဲမှာ ပေါက်ကရ သနေတေ့ အဆိပ်ရှိတဲ့ အလောင်းတွနေ့ ပြည့်နတေယ်။ ဤနည်းအားဖြင့်၊ အချိုသောပါဝင်ပစ္စည်းကို စားသုံးခြင်းသည် ၎င်း၏သက်ရှိများ၏ ပုံမှန်လိုအပ်ချက်များကို အကြမ်းဖျင်းချိန်ညှိ၍ ကျော်လွန်နိုင်ပြီး အခြားသော အစိတ်အပိုင်းအချို့၏ စားသုံးမှုတွင် သက်ဆိုင်သော ချို့တဲ့မှုနှင့်အတူ ။

Machine Translated by Google

ချက်ပြုတ်ထားသော အသားများ၊ ပေါင်မုန့်ဖြူ ၊ မကာရိုနီ၊ ထမင်း၊ သကြားလုံးများ၊ ရှင်းလင်းထားသော ထောပတ်နှင့် မာဂျရင်းတို့သည် အစားအသောက်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲဆုပ်ကိုင်ထားနိုင်သည့် ရိုးရှင်းသော အသွင်သဏ္ဍာန်ရှိသော ကပ်ပါးဆဲလ်များ မထုတ်လုပ်နိုင်ပါ။

လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း 50၊ 100 သို့မဟုတ် 200 နှစ်များက လူ သားတို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ အများစုမှာ အလွန်ပါးလွှာခြင်းနှင့် အတူပါသွားကြောင်း သုတေသနပညာရှင်များက အလွယ်တကူ သက်သေပြနိုင်သည်။ ထိုကာလတွင် လူသည် ခံနိုင်ရည်စွမ်းအား ကြီးမားပြီး လူ့ခန္ဓာကိုယ်သည် သဘာဝမဟုတ်သော အစားအစာများကို ခံနိုင်ရည်ရှိပြီးအစာစားချင်စိတ် ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အဓော့အန်ခြင်း နှင့် အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် ထိုကဲ့သို့သော ပမာဏနည်းပါးသော ပစ္စည်းများ ဝင်ရောက်ခြင်းကို တားဆီးနိုင်ခဲ့သည်။ သို့သော် အချိန်ကြာလာသောအခါတွင်၊ လူ့သက်ရှိများသည် ယိုယွင်းလာသော အစားအစာများ၏ ဖိအားကို ခံစားရပြီးငင်းတို့ထံ "မွေးစား" ကာ ၎င်းတို့၏ ကလေးငယ်များ၏ အဆက်မပြတ် ဖဓောင်းပွမှုနှင့် ၎င်းတို့၏ မျက်နှာထွားကျိုင်းမှုကို ခွင့်ပြုပေးသည်။ ဤလူများသည် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် ကိုက်ညီသော ရိုးရှင်းသော၊ တန်ဖိုးမရှိသော၊ မလှုပ်ရှားနိုင်သော ဆဲလ်များကို ထိန်းထားရန် ပထမဆုံးသော တည်ဆောက်သူများ ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ယနေ့ခေတ်တွင် ပိန်ပါးခြင်းမှာ အဖြစ်နည်းပြီးကမ္ဘာကြီးသည် အရုပ်ဆိုး၍ သဘာဝမကျသော အဝလွန်ခြင်းများဖြင့် ပြည့်နေပေါသည်။

ယနေ့ခေတ်တွင် ကလေးများစွာတို့သည် တန်ဖိုးမရှိသော ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြင့် မွေးဖွားလာကြသည်။ နှင့် မလှုပ်ရှားနိုင်သောဆဲလ်များ။ သူတို့ရဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့စိတ်ထားရှိတဲ့ မိဘတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ကလေးငယ်တွေရဲ့ထွားကျိုင်းမှုနဲ့ မျက်နှာထွားကျိုင်းမှုအတွက် ဂုဏ်ယူကြပါတယ်။ တခါတရံတွင် ဤအဖုအထစ်သည် ၎င်း၏သဘာဝသဘာဝအမှန်ကို နားလည်သောသူ များကို ကခြောက်လန့်စေသည့် ကြီးမားသောအတိုင်းအတာများဖြစ်သည်။ သို့တိုင်၊ မိုက်မဲသူ များသည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ခြင်း၏ လက္ခဏာရပ်များအဖြစ် ကလေးအစားအစာထုပ်ပိုးမှုတွင် အဆိုပါ ရက်စက်မှုများကို ကိုယ်စားပြုပါသည်။

လူ့သက်ရှိများသည် ကပ်ပါးကောင်များနှင့် အသုံးမဝင်သောဆဲလ်များ တိုးမြင့်လာမှုကို ထိန်းချုပ်ရန် ကြိုးစားသော ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများ ပျက်ပြုန်ကာ ခန္ဓာကိုယ်၏ အခမဲ့ အစိတ်အပိုင်းများအားလုံးကို ဖန်ခွဲကာ- အထက်ပိုင်းနှင့် အောက်ပိုင်း၊ မေးစေ့ဝိုင်း၊ ဝမ်းအရပေါ်အောက်၊ တင်ပါးနှင့် အခြားနေရာ။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထိုဆဲလ်အချို့သည် ထိုထိန်းချုပ်မှုကို ဖယ်ရှားရန်၊ လူ မှုအသိုင်းအဝိုင်းဘဝမှ ခွဲထွက်ရန်၊ သီးခြားဖြစ်လာရန်၊ တစ်ဦးချင်းဖြစ်တည်မှုကို စတင်ရန်နှင့် အကန့်အသတ်မရှိ များပြားလာစေရန် ရံဖန်ရံခါတွင် ထိုသို့ဖြစ်ပေသည်။ မကြာခဏဆိုသလို သက်ရှိများသည် ထိုဆဲလ်များ၏ အုပ်စုများကို တစ်နေရာတည်းတွင် ဖုံးအုပ်ထားကာ ၎င်းတို့ကို ပြန့်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ ကြီးထွားမှုရလဒ်ကို "ညင်သာပျော့ပျောင်းသောအကိတ်" သို့မဟုတ် "ညင်သာပျော့ပျောင်းသောအကျိတ်" ဟုခေါ်ပြီးခန္ဓာကိုယ်၏ မတူ ညီသော အစိတ်အပိုင်းများသို့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ခွဲထွက်သွားသည့် အဆိုပါကြီးထွားမှုနှင့် ခွဲခြားထားရမည်ဖြစ်သည်။

Machine Translated by Google

ပရိုတင်းများ (အထူး သဖြင့် တိရစ္ဆာန်ပရိုတင်းများ) ရှင်သန်ကြီးထွားစရေန်အတွက် "malignant neoplasm" သို့မဟုတ် ကင်ဆာအဖြစ် လူသိများသည်။

ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် စားသောက်ကုန်များ၏ အာဟာရတန်ဖိုးကို ဆုံးရှုံးစသေည့် တစ်ခုတည်းသော အချက်မဟုတ်ကြောင်း အလေးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဂျုံမှုန့်နှင့် ဆန်ဖွှုံများသည် အစိမ်းလိုက်စားသည့်တိုင် အနုတရာယ်ရှိသော အစားအစာများဖြစ်သည်။
ကောက်ရိုးခြောက်ပင်သည် သက်ရှိသတ္တဝါကို အသက်ရှင်အောင် ထိန်းထားနိုင်သော်လည်း ပြီးပြည့်စုံသော စားသောက်ကုန်မဟုတ်ပေ။ နွေရာသီတွင် အစိမ်းစားပြီးဆောင်းရာသီတွင် အခြောက်ခံရပါက ပြီးပြည့်စုံသော အစားအစာများမှာ ဂျုံအညှာနှင့် နားရွက်တို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ နွားနှင့် သိုးများအတွက် တောင်ပေါ်ရှိ မြက်ပင်ကို ပြီးပြည့်စုံသော အစာအဖြစ် မမှတ်ယူနိုင်ပါ။ ထိုတိရစ္ဆာန်များသည် မြက်များ၊ အရွက်များ၊ သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို တစ်ပိုင်နက် ကျွေးမွေးပြီးသဘာဝအတိုင်း လွတ်လပ်စွာ ဆင့်ကဲဖြတ်သန်းကြသည်။ ထို့ကြောင့် လူ ၏ စွက်ဖက်မှုဖြင့် ၎င်းတို့၏ဆဲလ်များ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့်အညီ သင့်လျော်သော အစားအစာ များကို ငြင်းဆိုခံထားရသော တိရစ္ဆာန်များကြားတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများ ဖြစ်ပွားရခြင်း ဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင် ဆိုစကောမူ ၊ တိရစ္ဆာန်များ၏ အင်္ဂါများသည် လူ ၏အနုတရာယ်ကို ကုံထြွေ့ရလေ့ရှိသော မြက်ပင်များတွင် ကျက်စားသော တိရစ္ဆာန်များ၏ အင်္ဂါများမဟုတ်ပေ။ မီးဖိုချောင်မရှိသော ရိုးရှင်းသောအကြောင်းပြချက် ကြောင့် ၎င်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ကဲ့သို့ ၎င်းတို့အတွက် ကြောက်စရာကောင်းသော အဏုဇီဝပိုးများမဟုတ်ပေ။ ပရိုတင်း ဓာတ်ချို့တဲ့သော်လည်း ဗီတာမင်နှင့် အခြားပါဝင်ပစ္စည်းများ ကြွယ်ဝသော အသီးအနှံများကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ပုံမှန်ဆဲ လ်များ ပိုင်ဆိုင်သည့် အရည်အသွေးမြင့် ကင်ဆာဆဲလ်များကို ရင်ခွင်သို့ ပန်ပြုံရန် မဖြစ်နိုင်ပါက၊ အာဟာရတန်ဖိုး အမြင့်မားဆုံးဖြစ်လျှင် ဤတာဝန်ကို ကမ္ဘာပေါ်တွင် မည်သည့်ဆေးမျှ မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါ။ ဆေးဝါးများနှင့် ခွဲစိတ် မှုများဖြင့် ကင်ဆာရောဂါကို ကုသရန် ကြိုးပမ်းမှုအားလုံးသည် လုံးဝအချည်းနှီးဖြစ်ပြီးမအောင်မြင်ရန် အကျုံးဝင် ပါသည်။ သို့သော် ပညာသတိရှိသောသူသည် သူ ၏ကုန်ကမြေးများ၏ သမာဓိကို မထိခိုက်စပေါက ကင်ဆာရောဂါကို မည်သည့်အခါမျှ မခံစားရသင့်ပါ။

ထို့ကြောင့်၊ ကကြာ်နှင့်ထမင်း၊ ဟင်းချို၊ အသည်းပုတြာ်၊ ပေါင်မုန့်နှင့် ထောပတ်၊ ပျားရည်၊ ယိုနှင့် သကြားလုံးတို့မှ ထွက်ရှိသော ဆဲလ်များသည် အသုံးဝင်သောအလုပ်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းမရှိပေ။ လူ ့ ခန္ဓာကိုယ်၏ တက်ကြွသော၊ အထူး းပြုပြီးလုံးဝကျန်းမာသောဆဲလ်များသည် အစိမ်းလိုက်အသီးအနှံ များနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှ မွေးဖွားလာပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရသော်၊ လူ ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ရောက်ရှိ လာသည့် ပရိုတင်းများသည် ၎င်းတို့၏ သဘာဝနှင့် အသက်ရှင်နေထိုင်မှု အခြေအနေတွင် အမျိုးမျိုးသော အာဟာရ ဓာတ်ပေါင်း ထောင်နှင့်ချီ၍ စားသုံးရန် အစားအသောက် စွဲလမ်းသူ များသည် တစ်ခါတစ်ရံ အာဟာရမဟုတ် သော ဇိမ်ခံပစ္စည်းတစ်မျိုးအဖြစ် သတ်မှတ်ကြသည်။ လူတိုင်းသင့်နပေါ်၊

Machine Translated by Google

သူ ့ကလေးကို ညစာမစားမီ အသီးအနှံတွေနဲ့ မစားရဘူး လို့ ပြောထားတဲ့ မိဘက ကျူ းလွန်ခဲ့တဲ့ ပစ္စမှုရဲ့ ကြီးမားမှုကို ကောင်းကောင်းနားလည်နိုင်မှာပါ။ ဒါဟာ သူ ့သက်ရှိတွေအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အမျိုးမျိုးသော ကုန်ကမြီးထောင်ပေါင်းများစွာကို မစားရဘူး လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ အတူ တူပါပဲ၊ ဒါပမေယ့် သူပေးမယ့် အသကေဓာင်တချို့ရဲ့ အသက်မဲ့ အလဓာင်းတွကေို စဓာင့်ဆိုင်းဖို့ မကဥခြင်မှာ ဆွမ်းတဓာ်ပုံစံနဲ့။

ချက်ပုတြ်စားသဓာက်သူ များသည် ၎င်းတို့စားသုံးသဓာ အစားအစာများသည် ကယ်လိုရီများကပြယ်ဝသည်ဟု တွေးကဓာ ပျော်ရွှင်ကသြည်။ ယခုအခါ၊ ကယ်လိုရီများသည် ၎င်းတို့ကို အပြည့်အဝအားသာချက်ယူသည့် အခါမှသာ အသုံးဝင်နိုင်မည်ဖစြ်သည်။ ကကြွ်သားဆဲလ်အရအေတွက် နည်းပါးလာသဓာအခါတွင် အားနည်းခငြ်း၊ ဖျားနာပပြီးပျဓာ့ပျဓာင်းမှု မရှိသည့်တိုင် ကယ်လိုရီ၏ ကြီးမားသဓာ အစိတ်အပိုင်းသည် အသုံးမပဲဘဲ ကျန်ရှိနကော ခန္ဓာကိုယ်အတွက် များစွာသဓာ ဒုက္ခဖစြ်စပေပြီး နဓာက်၊ သက်ရှိများကို မလိုလားအပ်သဓာ ပုံစံဖဖြင့် ထားခဲ့ပါ။ အပူ ရှိန်နှင့် ပျဓာက်ကွယ်သွားကသြည်။ လဟောပငြ်မှာ မီးထွန်းလိုက်တဲ့အခါ အဲဒီမီးရဲ့ စွမ်းအင်ဟာ အသုံးမဝင်တဓာ့ပမေယ့် စက်ရုံတစ်ခုရဲ့ မဓာ်တာမှာ အဲဒီမီးကို လဓာင်ကျွမ်းတဲ့အခါ ရည်ရွယ်ချက်ကို အပြည့်အဝ ဆဓာင်ရွက်ပတေးတယ်။ ချက်ပုတြ်ထားသဓာ အစားအစာများဖဖြင့် အစားအသဓာက်စွဲသူသည် သူ ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များထက် သုံးဆ သို့မဟုတ် လးဆေကျော် ကယ်လိုရီ စားသုံးမှုကို မိတ်ဆက်ပေးသည်။ ကုန်ကမြီး စားသဓာက်ကုန်များမှ ရရှိသဓာ ကယ်လိုရီများသည် ၎င်းတို့၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို အပြည့်အဝ ဆဓာင်ရွက်ပေးပါသည်။

ဇီဝဗဒေပညာရှင်များနှင့် ဆရာဝန်များ၏ တာဝန်သည် လူတို့အား အာဟာရဓာတ်များကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မ ခွဲခြားရန် တွန်းအားပေးရန်ဖစြ်ပပြီး ၎င်းတို့ကို သဘာဝအတိုင်း အချိုးညီညီနှင့် ၎င်းတို့၏ သက်ရှိဆဲလ်များဖဖြင့် အမပဲ တစေ အတူ တကွ စားသုံးရန် တွန်းအားပေးရန်မှာ တာဝန်ဖစြ်သင့်သည်။ ၎င်းတို့သည် တစ်ဦးချင်း အာဟာရဓာတ် ပါဝင်ပစ္စည်းများ၏ အသုံးဝင်မှုအကကြောင်းကို ဘယ်တဓာ့မှ မပြောသင့်ဘဲ ၎င်းတို့၏ မရှိမဖြစ်လိုအပ်မှုကို အလပေးပေးသင့်သည်။ လဓာင်စာဆီ၏ သန့်ရှင်းမှုသည် လယောဉ်ပျံအတွက် အသုံးဝင်ရုံမျှမကဘဲ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ယူ ဆပါသည်။ ၎င်းတို့သည် မည်သည့်ဗီတာမင်များ၏ အကျိုးကျေးဇူး းများအကကြောင်း ဘယ်သဓာအခါမှ မပြောသင့်ဘဲ ၎င်းတို့၏ သမာဓိကို ထိခိုက်စပေပြီး ၎င်းတို့ကို ဖျက်ဆီးခငြ်း၏ အန္တရာယ်များအပေါ် ဖိစီးထားသင့်သည်။

Machine Translated by Google

ယဘေုယျအားဖြင့် ပခြုရလျှင် အာဟာရဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာတစ်ခုလုံးကို အဓိကအချက်နှစ် ချက်ဖြင့် အကျဉ်းချုံးပြီး လူ သားအားလုံး၏ စိုးရိမ်ပူ ပန်မှုကို ဖြစ်စေသည်-

1. လူ ့အာဟာရသည် သက်ရှိဆဲလ်များ လုံး၀ ပါ၀င်သင့်သည်။ သာ သက်ရှိဆဲလ်များပါဝင်သော စားသောက်ကုန်များတွင် လူ ့သက်ရှိများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်း ပေးရန် လိုအပ်သော အရည်အသွေးများ ရှိသည်။ လူ သားသည် အသားနမဟုတ်ပေ။ သူသည် လထေဲတွင် ယင်ကောင်တစ်ကောင်ကို ဖမ်း၍ အရှင်လတ်လတ် မျိုချခြင်းထက် အသားစားရန် မဖြစ်နိုင်တော့ဘဲ သားကောင် ကို သားရဲကဲ့သို့ အပိုင်းပိုင်းဖြတ်ကာ ၎င်း၏ အကြွင်းအကျန် အရိုးများအားလုံးကို ကိုက်စားနိုင်လသေည်။

၂။သဘာဝတွင် ဘုံနှင့်ရှေးချယ်စရာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကောင်များ နှစ်မျိုးလုံးရှိသည်။ ပြီးပြည့်စုံပြီးအဟာရဓာတ်အများဆုံး ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကိုယ်ထည်များမှာ အသီးအနှံများ၊ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ကောက်နှံများနှင့် အမြစ်များဖြစ်သည်။

ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းဖြင့် လူသည် ယိုယွင်းနသေော အရာဝတ္ထု လမျေိုးထဲ မှ သုံးမျိုးဖြင့် သူ ၏ အစာစားချင်စိတ်ကို ရပ်တန့်စပေြီး ၎င်း၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အခြေ မရှိမဖြစ် အစိတ်အပိုင်း ထောင်ပေါင်းများစွာကို ဆုံးရှုံးစသေည်။ ဤအတည်ပြုချက်၏ ထင်ရှားသော အထောက်အထားမှာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဆေးညွှန်းများတွင် ဗီတာမင်အချို့ သို့မဟုတ် အခြေအမျိုးအစားများကို ဖော်ပြထားခြင်းမရှိသော ဆေးစာပေါင်းထောင်ပေါင်းများစွာတွင် ရှာရခက်သော်လည်း ပရိုတိန်း၊ အဆီနှင့် ကာ ဗိုဟိုက်ဒရိတ်များ၏အမည်များကို ဖော်ပြထားသည့် ဆေးညွှန်းကို သင်တွေ့နိုင်ခဲ့ပါသည်။

အတိုချုပ်ပခြုရလျှင် လူသည် အစိမ်းစားသော သတ်သတ်လွတ် အစားအစာများကိုသာ ကျက်စား သောအခါ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာကို စားသုံးမိသည့်တိုင်အောင် ဖျားနာပြီး ထိုကဲ့သို့ သီးသန့်စားမိ သောအခါ သဆေုံးသွားသည်။

ရောဂါတွေ ဘယ်လိုမွေးလဲ။

သန်းပေါင်းများစွာသော ဆဲလ်များနှင့် ဖွဲ့စည်းထားသည့် ဂလင်းတစ်ခုကို ယူကြပါစို့။ ဤဆဲလ်များသည် မခြောက်မခြင်းစွာသော အမျိုးအစားများဖြစ်ပြီး တစ်ခုစီတွင် လုပ်ဆောင်ရန် ၎င်း၏ သီးခြားလုပ်ဆောင်ချက် သို့မဟုတ် တာဝန်ရှိသည်။ ထို့ကခြောင့်၊ ကြွက်သားဆဲလ်များနှင့် epithelial ဆဲလ်များရှိပြီး များစွာသောအခြေရည်ရွယ်ချက်များ အတွက်အာရုံကခြောဆဲလ်များနှင့်ဆဲလ်များရှိသည်။ သို့သော် ပေးထားသော ဂလင်းများ၏ ဆဲလ်များ၏ အဓိက လုပ်ဆောင်ချက်မှာ အရည်များ ထုတ်လွှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာစားသော အမျိုးသားတစ်ဦး၏ ဂလင်းများတွင် ၎င်းတို့၏ ဆဲ လ်များ အပြည့်ပါရှိသည်၊ ဖြစ်နိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့အနက်မှ လပေုံတစ်ပုံ သို့မဟုတ် ငါးပုံတစ်ပုံသာ အသုံးဝင်သည့် အလုပ်အတွက် သင့်လျော်ပြီး လုံလောက်စွာ မရနိုင်ပါ။ ပရိုတင်း

Machine Translated by Google

အထူ းသဖြင့် အမငြ်တိုသူ များမှ ပီးပြည့်စုံသော ဆဲဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းအဖြစ် သတ်မှတ်ခံထားရသော သဆိုးနသေော တိရစ္ဆာန်ပရိုတင်းဓာတ်များသည် ပုံသဏ္ဍာန်မရှိ၊ အသုံးမဝင်သော၊ အသုံးမဝင်သော ဆဲလ် တစ်ခု၏ အရိုးရှင်းဆုံးဖွဲ့စည်းပုံအဖြစ်သာ တည်ရှိနေိုင်သည်။ ၎င်းတို၏ဖွဲ့စည်းပုံတွင်၊ ဤဆဲလ်များသည် ဆင့်ကဲဖွံ့ဖိုးတိုးတက်မှု၏အစောဆုံးအဆင့်တွင် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ၎င်းတို၏ပထမဆုံးပေါ်ထွန်းလာခဲ့သည့် ပရို တိန်း၊ အဆီနှင့် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်များ- ပရိုတိန်း၊ အဆီနှင့် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တို့နှင့်အတူ တည်ဆောက်ထား သည့် ပရိုတိန်းဓာတ်များဖြစ်သည်။

သိုသော်လည်း ရာစုနှစ်ပေါင်း သန်းပေါင်းများစွာကြာလာသောအခါတွင်၊ ထို ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ဖြစ်သည့် အရည်အသွေးအမြင့်ဆုံးသော အာဟာရဓာတ်များ၏ အကူ အညီဖြင့် ရှေးဦး unicellular organism များသည် ကာလကြာရှည်စွာ ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ် ကို ကုံတွေ့ခဲ့ရသည်။

ထိုဆင့်ကဲဖြစ်စဉ် အတွင်း ၎င်းတိုသည် ဖွံ့ဖိုးပီးပိုမိုရှုပ်ထွေးသော သက်ရှိအမျိုးမျိုးကို မွေးဖွားပေးခဲ့သည်။ မျိုး အစောင်ပီးသည့်အချိန်မှစ၍ တိရစ္ဆာန်များ၏ သန္ဓေသားလောင်းတွင် ဤသက်ရှိများ၏ သမိုင်းဝင်ဖွံ့ဖိုး တိုးတက်မှုကို အတိုချုံးပြန်လည်စုစည်းထားသည်ကို ကျွန်ုပ်တိုတွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ဆဲလ် များ ဖွံ့ဖိုးတိုးတက်လာစဉ် တွင် အလားတူဖြစ်စဉ် ကို ထပ်ခါတလဲလဲ လုပ်ဆောင်သည်။

ပေးထားသောဂလင်းတစ်ခုတွင်၊ အထူ းပြုဆဲလ်တိုင်းတွင် အထူ းအာဟာရဓာတ်ပါဝင်ပစ္စည်း များကို ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် တက်ကြွသောလုပ်ငန်းဆောင်တာအတွက် စွမ်းရည်ကိုရရှိရန်အတွက်သာ စနစ်တကျ ဖွဲ့စည်း၍ ပုလုပ်နိုင်သည့် သီးခြားယန္တရားများရှိသည်။
ယခုအခါ အဆိုပါယန္တရားများ၏ ထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းဆောင်တာများအတွက် လိုအပ်သော ကုန်ကမြမ်းများကို ကုန်ကမြမ်း စားသောက်ကုန်များဖြင့်သာ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပီဖြစ်သည်။ ချက်ပြုတ်ထားသော ပန်းပွင့် များ၏ဝတ်ရည်မှ ပျားရည်ကို မည်သည့်ပျားမျှ မပုလုပ်နိုင်ပါ။

အထူ းပါဝင်ပစ္စည်းများသည် လုံလောက်သောပမာဏဖြင့် ဆဲလ်အတွင်းသို့မရောက်ရှိသောအခါ၊ ၎င်း၏ဖွံ့ဖိုးတိုးတက်မှုနှေးကွေးခြင်း သို့မဟုတ် ရပ်တန့်သွားနိုင်သည်။ ၎င်းသည် အဆီများ၊ အန်ပလပ်စတစ်၊ ကင်ဆာဆဲလ်များ သို့မဟုတ် ကင်ဆာဆဲလ်များ၊ macrophages၊ megakaryocytes၊ polykaryocytes စသည်တို ကဲ့သိုသော ရောဂါရှိသောဆဲလ်အမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ထိုကြောင့် ဂလင်း၏ ဆဲလ်အများစုမှာ မသာမယာဖြစ်နေသည်။
အထူ းပုခြင်း (ကွဲပြားခြင်း) ကို ရရှိသော်လည်း အရည်များ ထုတ်လွှတ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ကုန်ကမြမ်းများသည် ဂလင်း၏ သင့်လျော်သော ထုတ်လုပ်မှုအဆင့်ကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းကြောင့် အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်း ကို ထိန်းသိမ်းထားဆဲဖြစ်သော ဆဲလ်အနည်းငယ်သို့ မရောက်ပါ။ ဂလင်းသည် ဤနည်းအတိုင်းဖြစ်သည်။

Machine Translated by Google

ရောဂါဒဏ်။ ဆဲလ်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် မသင့်လျော်သောလုပ်ဆောင်ချက်များသည်လည်း အခြေ
အင်္ဂါများနှင့် စနစ်များအားလုံးတွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပြီး သက်ဆိုင်ရာရောဂါများ ပေါ်လာနိုင်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် အချို့သောဂလင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ ပျက်စီးသွားတတ်သည်။
ဖယ်ရှားခြင်းသည် ရှောင်လွှဲ၍မရနိုင်ပါ။ ထိုအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း ပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် သဘာဝအရှိဆုံး
အစီအမံများကို ဦးစွာခံယူမည့်အစား၊ အမျိုးသားများသည် ၎င်းကိုဖယ်ရှားရန် အကြီးမားဆုံးသောဒုက္ခကို
ခံယူပြီး ထိုကဲ့သို့သော အံ့ဖွယ်အမှု၏စွမ်းဆောင်မှုကို ဂုဏ်ယူကြသည်။ အစိမ်းလိုက် အစိမ်းလိုက်
သတ်သတ်လွတ်စားသူအတွက် မည်သည့်ဆေးဝါးမျှ ယိုယွင်းနေသောဆဲလ်ကို ၎င်း၏ပုံမှန်အခြေအနေသို့
ပြန်လည်ရောက်ရှိစေပြီး အလုပ်အတွက် သင့်လျော်သောစွမ်းရည်သို့ ပြန်သွားစေနိုင်သည်မှာ ရှင်းပါသည်။

အစိမ်းစားသူသည် ရောဂါပိုးမွှားများကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းမရှိပါ။
သဘာဝစွမ်းအားများဖြင့် ၎င်းတို့ကို ဆန့်ကျင်သည်။ ရောဂါပိုးမွှားများသည် အပြည့်အဝဖွံ့ဖြိုးပြီး
အထူး ပြုထားသော (ကွဲပြားသော) ဆဲလ်များကို မထိခိုက်စေနိုင်ပါ။ ၎င်းတို့သည် အားနည်းပြီး သိမ်မွေ့
သောဆဲလ်များပေါ်တွင် ၎င်းတို့၏ဖျက်ဆီးမှုများကို ပျံ့နှံ့စေသည်။

အမှန်တကယ်တော့ ချက်ပြုတ်စားသောက်သူဟာ သူတို့ရဲ့ အစိမ်းလိုက် အစိမ်းလိုက် အနည်းငယ်မျှသော
အဟာရတွေကို အပျော်အပါးအတွက်သာ စားလေ့ရှိပြီး သူတို့ရဲ့ အရေးပါမှုကို အပြည့်အဝ ထည့်မစဉ်းစားဘဲ တခါ
တရံ အပျော်သက်သက် စားသုံးတဲ့ သူရဲ့ ဖြစ်တည်မှုကို ပေးဆောင်ရပါတယ်။ ယခုတွင်၊ လူ သက်ရှိ
များသည် မယုံနိုင်လောက်အောင် သေးငယ်သော အာဟာရဓာတ်ဖြင့် ၎င်း၏တည်ရှိမှုကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်
သောကြောင့် ထိုသေးငယ်သော အာဟာရဓာတ်များသည် သူ အား အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ အသက်ရှင်နေ
စေရန် လုံလောက်ပါသည်။

ယနေ့ခေတ်တွင် အကြီးမြတ်ဆုံးသော အာဟာရကျွမ်းကျင်သူ များပင်လျှင် ညစ်ညမ်းခြင်းနှင့်
ညစ်ညမ်းခြင်းများကို စားသောက်ကုန်များ၏ တစ်ခုတည်းသောချို့ယွင်းချက်အဖြစ် မှတ်ယူကြပါသည်။
လတ်ဆတ်သန့်ရှင်းပြီး "ကောင်းစွာချက်ပြုတ်" သော အာဟာရပြည့်ဝသော၊ အကျိုးပြုသော၊ ပုံမှန်အစားအစာများ
ဟု ၎င်းတို့က မှတ်ယူကြသည်။ ၎င်းတို့တွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အစိတ်အပိုင်းပေါင်း ထောင်နှင့်ချီမရှိ
ခြင်းသည် ၎င်းတို့ကို လုံးဝစိုးရိမ်ပုံမပေါ်ပါ။ အဲဒါကို သတိရတဲ့အခါ အသီးအနှံတွေလေည်း စားတယ်လို့ ပြန်ဖြေတယ်။
ဤသည်မှာ အသိမဲ့ဆုံးသော အဖြေဖြစ်သည်။ လူ သက်ရှိများ၏ရောဂါများသည် အာဟာရဓာတ်များကို တစ်ခု
နှင့်တစ်ခု ခွဲခြား၍ သင့်လျော်သောအစီအစဉ် မရှိဘဲ မတော်တဆဖြစ်သကဲ့သို့ ခွဲခြားစားသုံးခြင်းမှအစပြု
ပါသည်။

စားသောက်ကုန်များ၏ အာဟာရတန်ဖိုးကို အမျိုးအစားအလိုက် မရှာဖွေရပါ။
စားသုံးသော အစားအစာများ ၊ အမျိုးမျိုးသော ပေါင်းစပ်ပါဝင်မှု ၊

Machine Translated by Google

ထိုအစားအစာများ။ အတွေ့ရအများဆုံး မကြာပင်သည် ၎င်း၏ အာဟာရပါဝင်မှု ပမာဏနှင့် အခမ်းနား ဆုံး ပွဲများတွင် ကျွေးမွေးသော ဟင်းပွဲများ အစုအဝေး တစ်ခုလုံးတွင် ပိုကြွယ်ဝသည်။ ဤသည်မှာ သိပ္ပံပညာ၏ စီရင်ချက်ဖြစ်သည်။

အလယ်တန်းဘာသာရပ်များကို နာရီပေါင်းများစွာ ဟောပြောပြီးနောက်၊ ဆေးသိပ္ပံ၏ အစောဆုံး ကိုယ်စားလှယ်များသည် ၎င်းတို့၏ ညစာအတွက် အလှဆင်ထားသော စားပွဲဝိုင်းများကို ဝိုင်းဖွဲ့ကာ ရောဂါများ ကာ ကွယ်ရန်အတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ညီလာခံများစွာကို ကျင်းပကြသည်။ ထို့နောက် ရောဂါကာကွယ်ရန် သဘာဝဓာတ်ခွဲခန်းတွင် ဖွဲ့စည်းထားသည့် အခြေခံနှင့် ညီညွတ်မှုတသော စားသောက်ကုန်များကို လျစ်လျူ ရှု ကာ သက်ရှိအရာများ ထောင်ပေါင်းများစွာ ပါဝင်သော ယိုယွင်းပျက်စီးနေသော အလောင်းများကို ပန်းကန်များ ဖြင့် ဖြည့်သွင်းကြသည်။ ပိုဆိုးတာက သူတို့ထဲက အများစုဟာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ သဘာဝအာဟာရတွေနဲ့ ပတ် သတ်ပြီးသူတို့ရဲ့ အာဟာရအစီအစဉ်ကို ကော်ဖီနဲ့ စီးကရက်နဲ့ ပြီးအောင် လုပ်ဆောင်ကြပါတယ်။ ဤ တင်းကျပ်မှုအတွက် ဆရာဝန်များအား ခွင့်လွှတ်ပေးပါ၊ သို့သော် အနည်းငယ် ဆင်ခြင်ပြီးနောက် ၎င်းတို့သည် မှန်ကန်သော အာဟာရစနစ် မဟုတ်ကြောင်းနှင့် လက်ရှိ မှားယွင်းနေသော အစာကျွေးမှု ဓလေ့ထုံးတမ်းတွင် အခြေခံ အပြောင်းအလဲတစ်ခု ပြုလုပ်ရန် အချိန်တန်ပြီဟု ကျွန်ုပ်နှင့် သဘောပေါက် သဘောတူရပါမည်။

တစ်ချိန်က အာရှတိုက်နိုင်ငံအချို့တွင် သဒ္ဒေဏ်စီရင်ခြင်းခံရသော ရာဇဝတ်ကောင်များကို ချက်ပြုတ် ထားသော အသားတစ်မျိုးတည်းဖြင့် ကျွေးမွေးခဲ့သည်။ ၎င်းတို့သည် များသောအားဖြင့် ရက်ပေါင်း ၂၈-၃၀ အတွင်း သေဆုံးကြပြီး ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှု ဖြစ်စဉ်တွင် လူသည် ရက်ပေါင်း ၇၀ ကြာအောင် အသက် ရှင်နေနိုင်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ချက်ပြုတ်ထားသော အသားသည် ညံ့ဖျင်းသော စားသောက်ကုန်များသာမကဘဲ ၎င်းမှထွက်ရှိသော အဆိပ်များဖြင့် လူတစ်ဦးကို အချိန်တိုအတွင်း သေစေသည့် အဆိပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

ဆန်ချောကို အလွန်အကျွံစားသုံးသူများသည် ဝဒေနာများစွာကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီးနောက် လူ နာကို သေစေသည့် beriberi ကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း ယဘေု ယျအားဖြင့် သိရှိကြသည်။ ယခုတွင် beriberi ၏ အရေးကြီးဆုံးလက္ခဏာမှာ polyneuritis ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သော်လည်း ၎င်းသည် ရောဂါ၏တစ်ခုတည်းသော လက္ခဏာမဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် များစွာသော လက္ခဏာများထဲမှ တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်သည်။ ဗီတာမင် B1 ချို့တဲ့ခြင်း သည် ယဘေု ယျအားဖြင့် ယူ ဆသောကြောင့် ဤရောဂါ၏တစ်ခုတည်းသောအကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။ ဆန်ချောတွင် လူသိများသော သို့မဟုတ် မသိသော ဗီတာမင်များ မပါဝင်ပါ။ အဖျူရောင်ပေါင်မုန့်နှင့်, ယဘေုယျအားဖြင့်, အားလုံးပြင်ဆင်မှု

Machine Translated by Google

ဂျုံမှုန့်မှ ပွတ်ဆန်နှင့် အတိအကျတူ ညီသော လက္ခဏာများရှိသည်။ အာဟာရဓာတ်ပေါင်း ထောင်ပေါင်းများစွာ ထဲမှ တစ်ခု သို့မဟုတ် အခြေးတစ်ခုသာ ကိုယ်စားပြုသည့် သကြေးအတုနှင့် ရှင်းလင်းထားသော အဆီများ၏ တူ ညီ သည်။

အထက်ဖော်ပြပါ အစားအစာများသည် ချက်ပြုတ်စားသောက်သူ ၏ အဓိက အစားအစာဖြစ်ပြီး သေစေသည့် အဓိက အကြောင်းရင်းများမှာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၊ ကူ းစက်ရောဂါ၊ ဒူ လာရောဂါ၊ ဂေါက်၊ နဗ်ကြော၊ ဆီးချို၊ သွေးချို၊ ကင်ဆာရောဂါ နှင့် များစွာသော လူကို သေစေတော်ပါသည်။ အခြေးရောဂါများ။

တခါတရံ အသက်ငါးနှစ်၊ ၁၀နှစ်၊ ၅၀ သို့မဟုတ် ၇၀ အရွယ်တွင် စားသုံးသည့် စားသောက်ကုန် အမျိုးအစား နှစ်မျိုး (ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများနှင့် အစိမ်းလိုက် အဟာရများ) နှင့် မျိုးရိုးလိုက်သော ပမာဏပေါ်မူ တည်၍ တခါတရံ ၎င်းတို့သည် တခါတရံ အသက် တစ်နှစ်သာ အရွယ်တွင် သတ်တတ်ကြသည်။ ခုခံအားက တစ်ဦးချင်း ဆီ ကူ းစက်တယ်။

အာဟာရချို့ယွင်းမှုကြောင့် ယနေ့ခေတ် မိခင်အများစုသည် ရင်သွေးငယ်များကို နို့တိုက်ရန် နို့မရှိကြ သဖြင့် အချိုသော ကလေးများအား နို့ခြောက်၊ ဘီစကွတ်များ၊ ပေါင်မုန့်ဖုတ်နှင့် လက်ဖက်ရည်တို့ကို ကျွေးမွေး ကြသည်။ သဘာဝအားဖြင့် ကလေးသည် အလဟဿဖြစ်ပြီး ပိန်လှီလာသည်။ ကမ္ဘာပေါ်က ကလေး ဆေးရုံတွေနဲ့ မိဘမဲ့ဂေဟာတွေမှာ ဒီလိုလူ နာတွေနဲ့ ပြည့်နေတယ်။

ထိုသို့သောကလေးများကို သစ်သီးဖျော်ရည် နှစ်ခွက်သာပေးရုံဖြင့် လုံလောက်ပါသည်။ နှစ်ပတ်အတွင်း ကျန်းမာရေး ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရန်အတွက် နေ့စဉ်။ ဒါပေမယ့် အစားအသောက် စွဲနေတဲ့ အစားအသောက်သမားတွေကတော့ သစ်သီးရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို လျစ်လျူ ရှုပြီးကလေးရဲ့ ပျက်စီးနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာကျင်တဲ့ စမ်းသပ်မှု အမျိုးမျိုးကို လုပ်ဆောင်ကြပြီးနောက်ဆုံး သွေးစက်ကို ထုတ်ယူပြီး နောက်မှာတော့ နို့ခြောက်၊ အသားထုတ်ယူမှုတွေနဲ့ အာဟာရဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြပါတယ်။ ဗီတာမင်အတုနှင့် အမျိုးမျိုးသောဆေးဝါးများ၊ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် သဘာဝကပေးသော အာဟာရဓာတ်ပါဝင်ပစ္စည်း များ၏ သဟဇာတမျှတမှုကို လျစ်လျူမရှုဘဲ၊ ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် အစိတ်စိတ်အမွှာမွှာ ဗဟုသုတ အချို့ရရှိထားသော အစိတ်အပိုင်းအနည်းငယ်ကို အသုံးပြု၍ ထိုကလေး၏ ပိန်ပိန်ပါးပါး ခန္ဓာကိုယ်ကို စမ်းသပ်မှု များ စတင်ပြုလုပ်ကြသည်။ အကယ်၍ ထိုကလေးသည် သဘာဝ အစားအစာများကို တစ်နည်းနည်းဖြင့် သို့မဟုတ် အခြေး တစ်စုံတစ်ရာ မရရှိပါက၊ သူသည် သချောပေါက် သဆုံးပြီးထိုကဲ့သို့ သဆုံးမှုသည် ထောင် နှင့်ချီ၍ အမှန်ပင် ဖြစ်လိမ့်မည်။ ဒါပေမယ့် ပိုကြောက်စရာကောင်းတာက၊ နံ့ချာတဲ့ အာဟာရပညာရှင် တော်တော်များ များဟာ သူတို့ရဲ့ အားနည်းတဲ့ အစာအိမ်က အစာမကြေနိုင်ဘူ းလို့ ယုံကြည်ချက်နဲ့ အသီးအနှံတွေကို အစိမ်းစား ဖို့ ခွင့်မပြုတာ ဒါမှမဟုတ် အကောင်းဆုံးကတော့ အသီးအနှံတွေရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း အသီးအနှံတွေရဲ့ မဲခွန်း ကို ချန်ထားခဲ့ကြတာပါ။ သားသမီးများ၏မိဘများနှင့်စပ်လျဉ်း

Machine Translated by Google

အသေးအဖွဲ့အရေးပါမှု၏ မလိုအပ်သော ဇိမ်ခံပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဆေးရုံများစွာတွင် အသား၊ ဘီစကွတ်၊ နို့ခဲခြောက်၊ သကြား၊ လက်ဖက်ခြောက်၊ မာဂျရင်း၊ ဆန်၊ ပေါင်မုန့်ဖြူ ၊ ဗီတာမင်အတုနှင့် ဆေးဝါးများကို သင်နှစ်သက်သလောက် ရှာတွေ့နိုင်သော်လည်း အသီးအနှံများကို ညှစ်ရန် ကိရိယာတစ်ခုတည်းကို သင်တွေ့လိမ့်မည်မဟုတ်ကြောင်း သက်သေခံပါသည်။ ဖျော်ရည်များ နှင့် အသီးအနှံများ ဝယ်ယူရန်မှာပင် မသင်မနေရ ဖြစ်သည် ။ ကလေးအလောင်း ဒါဇင်ပေါင်းများစွာကို ထိုဆေးရုံများမှ ထုတ်ယူထားသော်လည်း ထိုသေဆုံးမှုအတွက် တာဝန်ရှိသော သဘာဝမကျသော အာဟာရစနစ်အား မည်သူမျှ မထိန်းသိမ်းလိုကြပေ။

ဆရာဝန်အားလုံးရဲ့ လူ   သားချင်းစာနာမှု ခံစားချက်တွေကို ကျွန်တော် မတွေ့တာရပ်ခံပါတယ်။ ဒီကိစ္စကို လေးလေးနက်နက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားကြပါစေ။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ နိုင်ငံတိုင်းရှိ တက္ကသိုလ် ကထိကများနှင့် တာဝန်ရှိ အဖွဲ့အစည်းများ နှင့် ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာနများ အားလုံးကို ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေး နှင့် ပြည်သူ   များ၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ အတွက် စိတ်ပူ   ပန်မှု ရှိမရှိ မေးမြန်း ခဲ့ပါသည်။ အကယ်၍ ၎င်းတို့သည် အချိန်မဆိုင်းဘဲ အလုပ်လုပ်ရန် သတ်မှတ်ရမည်။ ကျွန်ုပ်၏ ပြောကြားချက်များသည် တွေးခေါ်မှုမျှသာမဟုတ်သော်လည်း၊ ကျွန်ုပ်သည် စာဖတ်သူအား ကျွန်ုပ်တင်ပြသော ဂီနီဝက်များကို စမ်းသပ်မှုရလဒ်ကြောင့်မဟုတ်ဘဲ၊ ကျွန်ုပ်၏မိသားစုနှင့် ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်၏ အသက်ရှင်နေထိုင်ပုံနမူနာဖြင့် စာဖတ်သူအား ကျွန်ုပ်တင်ပြသော ငြင်းဆို၍မရသော အချက်များဖြစ်သည်။

ဖျားနာခြင်းများကို ကာကွယ်ကုသခြင်း၏ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းနှင့် လူ   နေမှုအဆင့်အတန်း မြှင့်တင်ရေးသည် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနတိုင်းအတွက် နည်းပါးသော ဘတ်ဂျက်ငွေကို အများပြည်သူသိရှိစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ပန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန တည်ထောင်ခြင်းအား ဖယ်ထားရန်ဖြစ်သည်။ ချက်ပြုတ်ခြင်းအပြင် ဗီတာမင်ဓာတ်ချို့တဲ့သော အစားအစာများ အထူ   းသဖြင့် ပေါင်မုန့်ဖြူ ၊ ဆန်၊ အသား၊ အဆီ၊ သကြား၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ အရက်နှင့် အရက်မပါတဲ့ အဖျော်ယမကာများကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာမှု။ ထို့နောက် ၎င်းတို့သည် လူများအား ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာ စားသုံးမှုကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ချရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ အာဟာရဆိုင်ရာ အလေ့အထသို့ တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲလာစေရန် ဆွဲဆောင်သင့်သည်။

သဘာဝအားဖြင့် ယောက်ျားတိုင်း အသိဥာဏ်မရှိသောကြောင့် လူတိုင်းကို အစိမ်းလိုက်စားရန် မဖြစ်နိုင်သော်လည်း လူတို့သည် နို့စို့အရွယ်မှစ၍ မိမိတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ သင့်လျော်သော ကုန်ကမြေးများကို သိထားသင့်ပြီး မှားယွင်းပြီးအနှတရာယ်ရှိသော မလိုမုန်းထားမှုများ၊ ၎င်းသည် ၎င်းတို့နှင့် ၎င်းတို့၏ကလေးများ ကျန်းမာရေးနှင့် ခွန်အားကို ပေးစွမ်းနိုင်သော ကြော်စွပ်ပြုတ်၊ ထမင်း၊ ဟင်းချို၊ ကြော်ဥနှင့် အမဲသားစကင်မဟုတ်ကြောင်း သိထားသင့်သည်။ ဥပမာအနနေ့ ပြောရရင် အသားနဲ့ တခြားချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကို 52 နှစ်ကြာ စားသုံးမိတဲ့အတွက် ခွန်အားတွေ ဆုံးရှုံးခဲ့ရပြီးတတ်နိုင်သလောက်၊

Machine Translated by Google

အသက်ရှူမဝဘဲ ခြေနှစ်လှမ်းမတက်ပါနှင့်။ ဒါပမေယ့် ဒီနေ့ ရှစ်နှစ်ကဦချက်ထားတဲ့ အစားအစာတွကေို ရှောင်ပီး၊တောင်ပေါ်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး ပြေးနိုင်ခဲ့တယ်။

ယနေ့ခေတ် ကလေးအများအပြား၏ အိမ်များနှင့် နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းများတွင် သိပ္ပံနည်းကျ အကြောင်းပြချက်ဖြင့် ကလေးများ၏ စွန့်ပစ်ခြင်းတွင် ဘီစကွတ်သတ္တေတာများ ထားရှိကြပြီး၊သူတို့ဆန္ဒရှိတိုင်း ကူ ညီရန်၊
ထိုညစ်ညမ်းပစ္စည်းများ၏ သတ္တေတာများကို နွေရာသီတွင် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများ၊ မုန်လာဥနီ၊ သခွားသီးနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးများ နှင့် ဆောင်းရာသီတွင် သစ်သီးခြောက်များ လဲလှယ်ပေးသင့်ပြီး၊ကလေးများကို အချိန်တိုင်း လွတ်လပ်စွာ စားသုံးခွင့်ပေးသင့်သည်။ နေ့၏ ထိုနောက်တွင် သဘာဝတရား၏ နိယာမအားဖြင့် ကလေးများသည် ယိုယွင်းနေသော အစာအစား အသီးအနှံများကို အလိုအလျောက် စားသုံးလာကြပြီး၊ငင်းတို့၏ ကျန်းမာရေးကို ငင်း တို့၏ လက်ဖြင့် အာမခံနိုင်သည်ကို လူတိုင်း မပြတ်တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။

အစိမ်းစားသည့်စနစ်ကို ဆေးရုံများတွင် အမျိုးမျိုး ကျင့်သုံးသင့်သည်။
ရရှိလာသရောလဒ်များကို လူ နာများနှင့် ပြည်သူ များအား အသိပေးသင့်သည်။
အများသူငှာ စားသောက်ဆိုင်များတွင် အလွန်အသုံးဝင်သော ပုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို ပုလုပ်နိုင်ပါသည်။
ချက်ပုတ်ထားသော အစားအစာများ၏ "ကာမဂုဏ်များ" ၏ အစားအစာ စွဲလမ်းသူ များကို လုံးဝမဆုံးရှုံးဘဲ လက်ရှိအချိန်တွင် ငင်းတို ၏ ပမာဏကို အနည်းဆုံး ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း လျှော့ချနိုင်ပီး၊ဆုံးရှုံးမှုကို လတ်ဆတ်သော အသုပ်များနှင့် အစိမ်းလိုက် အစေ့များဖြင့် အစားထိုး၍ လည်းကောင်း၊ ရာသီ၏အသီးအနှံ၏မခြောက်မပြစွာမျိုးကွဲ။ ဤနည်းဖြင့် အစားအသောက်များ ပိုမိုကွဲပြား၊ပီး၊သာယာလာရုံသာမက ပြည်သူ များ၏ ကျန်းမာရေးကိုလည်း ခိုင်ခံ့စမေည်ဖြစ်ပီး၊သိမ်းဆည်းမှုသည်လည်း အများသူငှာ စီးပွားရေးတွင် များစွာ အကျိုးသက်ရောက်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ချက်ပုတ်ထားသော အစားအစာများကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာမှုများကို အများပြည်သူ သိရှိပီး၊ပါက ရှောင်ရှားရန် ကိုးစားကြမည်ဖြစ်သည်။ စွဲလမ်းမှု၏ အသံကို နစ်မွန်းစသေော ဉာဏ်ပညာရှိသော လူ အများ အပြားသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စံနမူနာကို လိုက်နာကြပီး၊အစိမ်းလိုက်စားခြင်းဖြင့် ငင်းတို့နှင့် ငင်းတို့၏ မိသားစုများ၏ ပီး၊ပြည့်စုံသော ကျန်းမာရေးကို အာမခံနိုင်သည်ကို တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်သည်။ ပန်းလည်ကောင်းမွန်လာရန် မျှော်လင့်ချက် များ ဆုံးရှုံးခဲ့ရသူ များ သို့မဟုတ် သဘာဝမဟုတ်သော ဖောက်ပန်ခြင်းများကြောင့် ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်ဖြစ် သူ များသည် အစိမ်းစားခြင်းကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် လိုက်နာခြင်းဖြင့် လအနည်းငယ်အတွင်း ငင်းတို့အ မပြမက်ခဲ့သော ကျန်းမာရေးကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

Machine Translated by Google

လူတွေက ကုထုံးကို သရုပ်ပြဖို့ စာအုပ်ပေါင်းများစွာ ထုတ်ဝေကြပါတယ်။ စပျစ်သီး၊ ရက်စွဲများ၊ ပန်းသီးများ၊ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၊ ကကြာသွန်နီ သို့မဟုတ် မုန်လာဥကဲ့သို့သော သီးခြားအသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၏ ဂုဏ်သတ္တိများ နှင့် ၎င်းတို့ကို စားသုံးရန် အထူး နည်းလမ်းများကို တီထွင်ခြင်းဖြင့် သိပ္ပံနည်းကျ လုပ်ဆောင်မှုပုံစံဖြင့် အဆိုပါ လုပ်ငန်းများကို ရှင်းနှီးမှုပြန်ရန် ကြိုးစားကြသည်။ အမှန်မှာ၊ စားသုံးနိုင်သော အပင်မျိုးကွဲအားလုံးသည် ပြီးပြည့်စုံသော အာဟာရများနှင့် တူ ညီသော အရည်အသွေးများရှိသည်။ လူတစ်ဦးသည် မည်သည့်ရောဂါဝေဒနာကို ခံစားရပါစေ၊ ၎င်းတို့သည် သက်ရှိများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ထိန်းညှိပေးသော လူ နာ၏ ကျန်းမာရေးကို ပြန်လည်ကောင်းမွန်စေသည်။ ထိုသို့သော အကျိုးကျေးဇူးအတွက် ငွေကြေးတစ်စုံတစ်ရာကို ရယူရခြင်းသည် လူမဆန်သောကြောင့် ထိုကဲ့သို့သော အမှန်တရားများဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို အများပြည်သူ ထံ အခမဲ့ ထားရှိသင့်သည်။

ချက်ပြုတ်စားသောက်သူ ၏ အစားအသောက်သည် ပြင်းထန်သော ဆန့်ကျင်ဘက်များနှင့် ပြည့်နေသည်။ များစွာသော အခြေအနေများတွင် အန္တရာယ်ရှိသော စားသောက်ကုန်များကို အသုံးဝင်သည်ဟု အကြံပြုထားသော်လည်း မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အရာများကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်ဟု ကိုယ်စားပြုပြီး တင်းကျပ်စွာ တားမြစ်ထားသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ချက်ပြုတ်စားသောက်သူ များ၏ အတွေ့အကြုံသည် စားသောက်ကုန်များ၏ လက်ငင်း၊ သိသာထင်ရှားပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်သက်ရောက်မှုများနှင့် ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် ပုံလုပ်ထားသော မှားယွင်းသော တွက်ချက်မှုများအပေါ် အခြေခံသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဆန့်ကျင်ဘက်နှင့် မှားယွင်းသော တွက်ချက်မှုများကြောင့် သန်းနှင့်ချီသော အပစ်မဲ့သူ များ သေကျေပျက်စီးကြသည်။

ယုံကြည်စိတ်ချရဆုံးလမ်းညွှန်မှာ အစိမ်းစားသူ ၏ အခြေခံနှင့်ပြီးပြည့်စုံသော အတွေ့အကြုံဖြစ်ပြီးဆေး သိပ္ပံတွင်ရှိသော အမှားအယွင်းများ၊ ကွဲလွဲမှုများနှင့် နားလည်မှုလွဲမှားမှုများအားလုံးကို ယဘုယျအားဖြင့်၊ အထူး းသဖြင့်၊ အထူး းသဖြင့် အစားအသောက်ဆိုင်ရာများတွင် တစ်ကိမ်ြတည်းဖြင့် ပုပြင်၍ရလာသောကြောင့်၊ အားလုံးအတွက်။ ထိုအတွေ့အကြုံ၏ ဥပမာများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပွားများပြီးရရှိလာသော ရလဒ်များကို လူ သားအားလုံး သိစေရန် လိုအပ်ပါသည်။

မွေးကင်းစကလေးငယ်ကို ဟင်းချက်သည့်အရာများကို ကျင့်သားရစေသည့် ပစ်မှုများအနက် အဆိုး ဆုံးဖြစ်သည်။

ချက်ပြုတ်စားခြင်းသည် သဘာဝမကျသော အလေ့အထဖြစ်သည်၊ လူ သားအားလုံး၏ ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်စေပြီးနောင်တကင်းစွာ ဆုပ်ကိုင်မိသွားသည့် အခါတွင် အလွန်ကြောက်စရာကောင်းသော စွဲလမ်းမှုတစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း လူတိုင်းသိလာသောအခါ သားကောင်သည် လွတ်မြောက်ရန် ရှားပါသည်။ သူ ့ကိုယ်သူ ကြိုးတွေကနေ ပြန်ပြီး
ဉာဏ်ပညာရှိသူသည် ၎င်းကို ဇီဝရုပ်ထဲသို့ မိတ်ဆက်ရန် အဘယ်အခွင့်အရေးရှိသနည်း။

Machine Translated by Google

အပစြကြင်းစင်တဲ့ မွေးကင်းစကလေးငယ်ကို သူ ့လက်နဲ့ ကိုင်ထားသလား။ မီးလောင်ခံရ၊ ဖျက်ဆီးခံရသော အစားအစာများဖြင့် သူ ့ကလေး၏ ကိုယ်အင်္ဂါများကို ဖျက်ဆီးရန် အဘယ်အခွင့်အရေးရှိသနည်း။ ရာဇဝတ်မှုအားလုံးတွင် အရက်စက်ဆုံးမဟုတ်ပေ၊ လူ သတ်မှု၊ ရက်စက်ကမြင်းကူကြသော ရာဇဝတ်မှုမျိုးမဟုတ်ပေ။ ဒီလိုနည်းနဲ့ ကိုယ့်ချစ်ရတဲ့ ကလေးနှစ်ယောက်ကို ကိုယ့်လက်နဲ့ သတ်ခဲ့ပြီးရာဇဝတ်မှုရဲ့ ကြီးကြီးမြားမားကို သိပါတယ်။

တကယ်တော့ အစားအသောက်စွဲနေတဲ့ မိဘတိုင်းဟာ filicides တွေပေါ့။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ရာစုနှစ်တွင် မည်သူမျှ သဘာဝအတိုင်း သဆုံးခြင်းမရှိပေ။ သဆုံးမှုအားလုံးသည် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် ရောဂါများဖြစ်ပြီး ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများကို ကလေးများ စားသုံးရန် သွန်သင်ပေးသူ များမှာ ၎င်းတို့၏ မိဘများဖြစ်သည်။ ချက်ပြုတ်စားသောက်သူ မိဘများသည် သားသမီးများ၏ ရောဂါဝေဒနာတိုင်းအတွက် တာဝန်ရှိကြောင်း အပြည့်အဝ နားလည်ထားရပါမည်။ သူတို့ရဲ့ ပုံမှန်မှားယွင်းတဲ့ လမ်းစဉ် ကို ဆက်မလျှောက်ခင် ဒီကိစ္စကို အလေးအနက်ထား ချိန်ဆရပါမယ်။

ကင်ဆာ သို့မဟုတ် နှလုံးလဖေပြာခြင်းတိုင်း၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ကို ကလေးအား ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးသော အစားအစာတစ်ခုနှင့်တစ်ခု ထားရှိပြီးရောဂါသည် အသက်အရင့်ဆုံး အသက်အရွယ်တွင် ပေါ်လာသည့်တိုင် ကလေးအား ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးသည့် အစားအစာတစ်ခုဖြစ်သည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ များအတွက် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာကို လုံးဝပြုတ်တောက်ရန် ခက်ခဲသည်ဟု စောဒကတက်နိုင်သည်။ ကောင်းပြီ၊ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ ညစ်ညမ်းသော အလေ့အထများကို စိတ်နှလုံးထဲ၌ စွဲမြဲနေပါစေ။ သို့သော် မွေးကင်းစကလေး၏ အစိကကုန်ကမြင်းများကို မီးရှို့ရန်၊ ဖျက်ဆီးရန်၊ ၎င်းတို့၏ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ဖယ်ထုတ်ရန်၊ အနှတရာယ်ရှိသော အရာများ အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲကာ ကလေးအား ပေးဆောင်ရန် ၎င်းတို့အား အဘယ်အရာက တွန်းအားပေးသနည်း။ အပြစ်မဲ့ကလေးများအပေါ် လူမဆန်သော အပြုအမူ ၊ ဤရိုင်းစိုင်းမှုတို့သည် ဧကန်မုချ ရပ်စဲရမည်။

မုန့်ဖုတ် ၊ ဆန် သို့မဟုတ် မကာရိုနီအစား သူ ့ကလေးကို အညှာက်ပေါက်သော ဂျုံအညှာက်ပေါက်အောင်မိဘက မပေးသည့် သိပ္ပံနည်းကျ စည်းမျဉ်းမရှိပါ။ နို့ခြောက်အစား မုန်လာဥနီ၊ လိမ္မော်သီး၊ စပျစ်သီးနှင့် ပန်းသီးများ၏ လတ်ဆတ်သောဖျော်ရည်များ၊ compote အစားကုန်ကမြင်းအသီးအနှံ; သစ်ကြံုးသီး၊ ဗာဒံစေ့၊ အညှာက်စေ့နဲ့ ပဲစေ့တွေကို အသားနဲ့ အဆီတွေအစား၊ အစိမ်းစားသောအစားအစာကိုစားခြင်းဖြင့် ကလေးသည် ကျန်းမာပျော်ရွှင်သောအသက်ရှည်ခြင်းကို ခံစားရမည်ဖြစ်ပြီး အခြားရွေးချယ်စရာအစားအစာက သူ ့ကိုရောဂါနှင့်အချိန်မမီသဆုံးစေပါသည်။ ကလေးသည် သူ ၏စိတ်ဝိညာဉ် အကျွင်းမဲ့ အစိမ်းလိုက်စားချင်ကြောင်းသင်စိတ်ချနိုင်ပါသည်။ သူ ့ကုန်ကမြင်းတွေကို သူတို့ရဲ့ နဂိုအတိုင်း အနေအထားမှာ လက်ခံသင့်ပြီးသူတို့အတွက်အငြင်းပွားလို့မရနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေး ရှိတယ်လို့ သူ က တောင်းဆိုတယ်။

Machine Translated by Google

အသိတရားနှင့် အသိတရားကင်းမဲ့သော ဆရာဝန် သို့မဟုတ် မိဘသည် မဆိုင်းမတွ အနည်းဆုံး လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်။

သုံးလလေးသားအရွယ်တွင် ကလေး၏ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ မမှန်မကန် ခွဲစိတ်ရန်၊ မျက်စိမှုန်သော ဆရာဝန်သည် မီးပေါ်တွင် လစောင်ကျွမ်းသွားသော ဓာတုပစ္စည်း ထောင်ပေါင်းများစွာ၏ အစား ဗီတာမင်အတု နှစ်မျိုး သို့မဟုတ် သုံးခုကို ညွှန်ကြားသည်၊ သို့မဟုတ် အများစုမှာ ဆေးတစ်မျိုး အဖြစ်၊ တိုင်းတာထားသော အသီးအနှံ အနည်းငယ်ကို ဇွန်းဖြင့် အကြံပြုသည်။ ဖျော်ရည်၊ ထို့ကြောင့် မိမိစိတ်နှင့် ကလေး၏ မိဘနှစ်ပါးစလုံးကို ချမ်းသာစသေသည်။ မိခင်၏လက်ဖြင့် သဘာဝအစားအစာများတွင်ပါရှိသော ဗီတာမင်များကို မဖျက်ဆီးပါက ကလေးသည် ဗီတာမင်ဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းကို အဘယ်ကြောင့်ခံစားရသနည်း။

မျက်လုံးတွေကို ခဏလောက်မှိတ်ပြီး သဘာဝက စွမ်းဆောင်နေတဲ့ အံ့ဖွယ်အမှုကို လုံးလုံးလျားလျား ပုံဖော်ကြည့်ကြရအောင်။ ဂျုံစေ့တစ်စေ့ကို ပါးစပ်မှတဆင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်စက်ရုံသို့ မိတ်ဆက်ပေးသည်နှင့် တပြိုင်နက် သက်ရှိများသည် ထိုကောက်နှံများကို ယူကာ ကွဲသွားကာ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ဖြန့်ဝေပေးသည်။ ထိုကောက်နှံတွင် စုစည်းထားသည့် ထောင်ပေါင်းများစွာသော ကွဲပြားသော အရာဝတ္ထုများသည် အရပ်ရပ်သို့ ရွှေ့လျားပြီး၊ ၎င်းတို့အသီးသီးသည် ၎င်းတို့၏ တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ရန် သွားကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဂျုံစေ့တစ်စေ့ရှိ အာဟာရဓာတ် အမျိုးမျိုးသည် မတူညီသော လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ထောင်ပေါင်းများစွာကို လုပ်ဆောင်ပြီး သက်ရှိများ၏ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အပြစ်အနာအဆာမရှိဘဲ လုပ်ဆောင်သည်။

ဒါပေမယ့် အစာအိမ်ထဲကို ပြင်းခတ်ထည့်လိုက်တဲ့အခါ ဘာဖြစ်သွားမလဲ။ ပေါင်မုန့်ဖြူ ? ၎င်းသည် အစာအိမ်အလုပ်လုပ်ရန် ဦးတည်ချက်မရှိ၊ ၎င်းကို လစောင်ကျွမ်းပြီးအသုံးမဝင်သော အပူအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားသည်၊ သို့မဟုတ် အကောင်းဆုံးမှာ၊ ၎င်းသည် သိမ်မွေ့သော၊ တန်ဖိုးမရှိသော ဆဲလ်အချို့ပေါ်တွင် အင်္ဂတမေရှိသော အုတ်များ သို့မဟုတ် ကျောက်တုံးအချို့ကို ထည့်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ဂျုံဖြူကို စားသောသူ ၏နှလုံးသည် စပါးစေ့ကဲ့သို့ ခိုင်မာ၍ ခိုင်မာသော်လည်း၊ မုန့်ဖြူစားသောသူ ၏နှလုံးသည် စားသုံးသောမုန့်ကဲ့သို့ ပျော့ညံ့ပျော့ပြောင်းသည်။ ယင်းအတွက်၊ နှလုံးခုန်နှုန်း များပြားလာမှုကို သက်သေပြပါ။

အံ့ဖွယ်တစ်ခုခုဖြင့် ယနေ့ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးသည် ၎င်း၏သဘောပေါက်လာသင့်သည်။ အစိမ်းစားခြင်းအလေ့အကျင့်ကို ကျင့်သုံးပါ၊ အချို့သောရောဂါများသည် အလွန်အဆင့်မြင့်ခြင်းမှလွဲ၍ သက်ကြီးရွယ်အိုများအထိ နောက်ဆယ်စုနှစ် ၃၀ သို့မဟုတ် လေးစုအတွင်း အချိန်အခါမဟုတ်သဆုံးမှု မရှိနိုင်ပါ။

Machine Translated by Google

လူတွေဟော အလွန်အမင်း အသက်ကြီးလာကြတယ်။ ပုတ်စားခြင်းကြောင့် သဆုံးရသည့် စစ်ပွဲများတွင် အကြီးကျယ်ဆုံးသော စစ်ပွဲများထက် အဆများစွာ ပိုများသည်။

အားကိုးရာမဲ့ ကလေးတိုင်းရဲ့ နာမည်နဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်အားလုံးကို ထပ်ပြီးမတွေ့တာရပ်ခံလိုက်ပါတယ်၊ သင်ယူတတ်မခြောက်သူ များ၊ နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်များ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနများ၊ မိဘများနှင့် ကလေးသူ ငယ်များအပေါ် ဆိုးရွားသော ရာဇဝတ်မှုများကို ချက်ခြင်းအဆုံးသတ်ရန်အတွက် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ မိဘများနှင့် စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းရှိသူ များ။ နှစ်ပေါင်းကြာမြင့်စွာမှသည် အပြစ်မဲ့အသက်ထောင်ပေါင်းများစွာကို ဆုံးရှုံးစသေည်။ အရှယ်ရောက်ပြီးသားလူတွေဟော ချက်ပုတ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေရဲ့ အပျော်အပါးတွေကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် စတေးပြီးမိမိကိုယ်ကို သတ်သဖို့ အခွင့်အရေး ပေးခဲ့ကြပေမယ့် ဆင်းရဲသား ကလေးငယ်တွေကို အထူ းသဖြင့် အဲဒီအစားအစာတွအေဖြစ် သူတို့ကို အပျော်အပါး ဖြည့်ရှုံနဲ့ ဝေးဝေးက မပေးဘဲ၊ ရှုံရှာဘွယ်သောကလေးများ၊ ကလေးကြီးပြင်းလာသောအခါ သူတပါးစားသည်ကိုမပြီးသူ ့ကိုယ်သူ စားချင်စိတ်ဖြစ်လာသည်ဟုငြေးခုံခြင်းသည် အဓိပ္ပာယ်မရှိပေ။ ပထမအချက်မှာ၊ ချက်ပုတ်စားသောက်ခြင်းကဲ့သို့သော ရိုင်းစိုင်းမှုတစ်ခုက ကဌ်ရှည်စွာမတည်နိုင်ဖြစ်ပြီးအစိမ်းစားခြင်း၏ အစစာပိုင်းအောင်ပွဲကို ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ချလက်ချ စတင့်မျှော်နပေမည်။ အရက်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသူ များ၏ မူ းယစ်ဆေးစွဲခြင်းကို မမြင်သူ သန်းပေါင်းများစွာ ရှိလာသော်လည်း ထိုသို့သော မကောင်းမှုများမှ ဝေးဝေးရှောင်ကြပါ။ ကျွန်ုပ်တော့ကလေးက ၆ နှစ်ရှိပြီ။

(ဤစာအုပ်၏ အပိုင်းကို ရေးသားခဲ့သည့် ၁၉၆၃ ခုနှစ်ကို ရည်ညွှန်းသည်) သူ မ

အရာအားလုံးကိုနားလည်နိုင်သည်; ချက်ပုတ်ထားသော အစားအစာကို အခြားသူ များစားသည်ကို သူ မ မမြင်သော်လည်း သူ ့ကိုယ်သူ ရှုံရှာသည်။ ဘယ်ဘိန်းစွဲသူက သူ ့ရင်သွေးငယ်ကလေးကို ပုခက်ထဲက ဆေးအလေ့အထကို တတ်အောင် သင်ပေးတာလဲ။

ဘယ်ဘုံသဘောက လူကို သူ ့သားကို စတေးပြီးသူ ့ရဲ့ ရှုံရှာဖွယ် အလေ့အထတွနေ့ အစစာပိုင်း အဖော်ဖြစ်အောင် လုံ့ဆော်ပေးသလဲ ။ မိဘများသည် သဘာဝတရားများနှင့်အညီ ကျန်းမာသောကလေးကို ရှေးဦးစွာ မွေးမြူစကောမူ ကြီးပြင်းလာပြီးနောက်တွင် အခြားသော ဒုစရိုက်မှုမှန်သမျှကို ပုြသကဲ့သို့ မိမိဆန္ဒအတိုင်း မိမိ၏ အနာဂတ်လမ်းစဉ် ကို စွန့်လွှတ်ကြပါစေ။

ဤစာကခြောင်းများကို ဖတ်ရှုပြီးနောက် အခြားအာဏာပိုင်များက အကံဉာဏ်များစွာ ပေးခဲ့သည့်အတွက် ဆင်ခြင်တုံတရားရှိသော မိဘတစ်ဦးမျှ မျှတမှုကို ရှာမတွေ့နိုင်ပါ။ အမှန်တရား၏စကားသံကို လျစ်လျူ ရှုကာ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါက ကလေး၏ကျန်းမာရေးကို ပျက်ပြားစကော အနာဂတ်ကို ထိခိုက်စမေည့်တာဝန်ကို သူ မ ပခုံးပေါ်ထမ်းတင်ရမည်ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးသည် အရာဝတ္ထု ၁၀,၀၀၀ ကို သုညဒပြီစင်ဖြင့် အစားထိုးရန်၊ သက်ရှိဆဲလ်သမျောဖြင့် အစားထိုးရန်၊ ယိုယွင်းနသေော ပစ္စည်း၊ သဘာဝအတိုင်း မျှတသော ကုန်ကမြ်းများကို အပြည့်အဝ မျှတမှုမရှိစရေပါ။

Machine Translated by Google

သဘာဝမဟုတ်သော အာဟာရများ၊ ပေါင်မုန့်ဖုတ်ဖြင့် အညှော်ပေါက်သော ဂျုံ၊ အသားဖြင့် ပဲစေ့စိမ်းများနှင့် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများကို ယိုဖြင့် ပုံပြုလုပ်ထားသည်။

အစာအိမ်လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဇီဝဗေဒပညာရှင်များက သဘာဝတရားရှိကြောင်း သက်သေပြရမည်ဖြစ်သည်။ စားသောက်ဖွယ်ရာများနှင့်အတူ ကျွန်ုပ်တို့အား တင်ပြခြင်းမရှိသည့်အတွက် အမှားတစ်ခုပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ချက်ပြုတ်ပြည်နယ်

ကျွန်ုပ်၏အမြင်များကို အတည်ပြုရန်နှင့် သိပ္ပံပညာရှင်များအားလုံးကို လူ သိရှင်ကြား ပန်ကြားပါသည်။ သဘာဝ စားသောက်ကုန်များ မီးတင်ရှိပါက ၎င်းတို့၏ အာဟာရဓာတ်များ သို့မဟုတ် စွမ်းအင်ပါဝင်မှု ဆုံးရှုံးမှု မရှိကြောင်း သက်သေပြရန်၊ သက်ရှိ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဆဲလ်များ သေဆုံးခြင်း မရှိကြောင်းနှင့် အက်တမ် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေတွင် ပြောင်းလဲမှု မရှိပါ။ လူ ့သက်ရှိများအတွက် အာဟာရဓာတ်ဖန်တီးမှုတွင် ရင့်ကျက်သော အစားအစာများသည် စက်ရုံများနှင့် မီးဖိုချောင်များတွင် လည်ပတ်လုပ်ဆောင်သည့် အစားအစာများ ကို "သန့်စင်သော" ချက်ပြုတ်ထားသော သို့မဟုတ် မီးရှို့သည့်အခြေအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ထံ တင်ပြခြင်းမပြု ခြင်းအတွက် ရင့်ကျက်မှု မှားယွင်းခဲ့ကြောင်း ၎င်းတို့က ထပ်မံသက်သေပြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သဘာဝတရား၏ အမှား များကို ပြုပြင်ရန် ရည်ရွယ်၍ သိပ္ပံနည်းကျ တိုင်းတာမှုများဖြစ်ပြီး လူ လုပ်ဗီတာမင်အတုများသည် သဘာဝတွင်ရှိသော ဗီတာမင်များထက် အာဟာရတန်ဖိုးများ ပိုမိုများပြားကြောင်း သိရသည်။ အဲဒါကို မ လိုက်နာဘဲနဲ့ အခုအချိန်အထိ လုပ်မိတဲ့ ကြောက်ခွဲဖွယ်အမှားတွေကို ဝန်ခံပြီးချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေ ကို တစ်ခါတည်း ဖယ်ထုတ်ပြီးစကြဝဠာရဲ့ ဉာဏ်ပညာကို ခိုလှုံပြီးကမ္ဘာမြေရဲ့ သဘာဝက ဖန်တီးထားတဲ့ သဘာဝ စားသောက်ကုန်တွေရဲ့ ပါဝင်မှုကို ရပ်တန့်စရေပါမယ်။ အသားစားသူ များအနေဖြင့် မိမိတို့ကိုယ် ကို အသားစားသူ များအနေဖြင့် တတ်နိုင်လျှင် အသားစားတိရစ္ဆာန်များကဲ့သို့ လတ်ဆတ်ပြီးတစ်ခုလုံးကို အသားစားသူ များအနေဖြင့် ၎င်း၏ဆဲလ်များကို မသတ်ဘဲ သို့မဟုတ် ပျက်ဆီးအောင်ပြုလုပ်ခြင်းမရှိဘဲ စားသုံးခွင့် ပြုပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် သိပ္ပံနည်းကျနည်းလမ်းအားလုံးဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အသေးငယ်ဆုံး ဆဲလ်တစ်ခုတည်းရှိသက်ရှိ များကို မဖန်တီးနိုင်သောအခါတွင် သဘာဝကဖန်တီးထားသော ကုန်ကမြင်းများ၏ ခိုင်မာမှုကို ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ပျက်ပိုင်ခွင့်မရှိ ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သိထားသည့် အာဟာရဓာတ်အားလုံး၏အကူ အညီဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် သက်ရှိများကို အတုအယောင်ဖြင့် ကျွေးမွေးပြီး၎င်းကို ကြာရှည်စွာ ရှင်သန်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ စပါးစေ့တစ်စေ့တွင် ပါဝင်သော ပစ္စည်း များ၏ တစ်ထောင်၏ အစိတ်အပိုင်းကို အသိအမှတ်ပြုရုံမျှဖြင့် မအောင်မြင်သောအခါ၊ သုတေသနများစွာကို လုပ်ဆောင်ပြီးအာဟာရမျိုးစုံကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းနဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အာဟာရဓာတ်များစွာကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးသိသိသာသာ တိုးတက်အောင်မြင်လာခဲ့တာ အမှန်ပါပဲ။

Machine Translated by Google

ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ရှာဖွတွေေ့ရှိခဲ့ပြီးဖြစ်သော်လည်း အဆိုပါရှာဖွတွေေ့ရှိမှုအားလုံးသည် ဂိုကြ်တုတုကို တီထွင် ခြင်းထက် ပို၍အရေးပါမှုမဖြစ်နိုင်ပါ။ ဗီတာမင်အတုနှင့် ပခြောင်းစင့်များကို ပဒါင်းစပ်ထားသည့် အာဟာရဓာတ်များ အကြဵ ခြဵနားချက်မှာ လူလုပ်ဂိုကြ်တုတုများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဂလက်ဆီစနစ်တစ်ခုလုံးကို ဖွဲ့စည်း တည်ဆောက်ထားသည့် ကဓောင်းကင်ကိုယ်ထည်များကြဵ ကွာခြဵးချက်နှင့် တူ ညီပါသည်။ သို့သော် ဂိုပြာ်တုတုများကို ဖန်တီးသည့် သိပ္ပံပညာရှင်များသည် လက်ရှိ နဂါးငွေ့တန်းများကို ချမှေန်းပစ်ရန် မည်သည့်အခါ မှ မယူ ဆဘဲ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးထားသဓာ ကပြ်များကြဵမှ အလဓောင်းများဖြင့် အစားထိုးလိုက်ကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အကဓောင်းဆုံးသင်တန်းမှာ သဘာဝ၏နိယာမများကို သချောလင့်လာရန်ဖြစ်သည်။ တိရစ္ဆာန်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သက်ရှိများ၏ ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်။ ဒါပမေယ့် ဘယ်လိုအခြေအနေ မျိုးမှာမဆို၊ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ သဘာဝရဲ့လုပ်ဆဓောင်မှုကို ပမြ့ဖျက်ပြီးသြနားစရာကဓောင်းတဲ့ ဂလင်းထုတ်ယူမှု တွနေ့ ဗီတာမင်အတုတွရေ့ အကူ အညီနဲ့ ပမြ့လည်တည်ဆဓောက်ဖို့ ကြိုးစားရပါမယ်။

အာလူ း သို့မဟုတ် ခြင်ဆီတစ်ခမြီးကို ထဓောပတ်တွင်ထည့်ကာ ကခြာ်သဓောအခါ၊ ပထမအခိုက်အတန့်မှ စ၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ၎င်း၏ပျက်စီးခြင်းလုပ်ငန်းစဉ် ကို စတင်ပါသည်။ ၎င်းသည် ချက်ချင်းပင် ဆူ ပွက်လာကာ ရှုံ့သွားကာ အညိုရဓောင်ဖြစ်လာကာ ခခြောက်သွင့်သွေားကာ ခွဲစိတ်မှုအား အနည်းငယ်ကဵကဵဆက်လက်လုပ်ဆဓောင်ပါက ၎င်းသည် လဓောင်ကျွမ်းပြီးပဵအဖြစ်သို့ ပခြောင်းလဲသွားသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏နှာခဓါင်းကို စွဲစသေဓာ အရသာရှိသဓာ အနံ့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏အာရုံများကို ရယ်မဓာစပေါင်းလထေဲတွင် ကွယ်ပျဓောက်စသေည့် အဖိုးအတန်ဆုံး သဘာဝပစ္စည်းများ၏ အနံ့ဖြစ်သည်။

"ချက်ပုပြာ်ခြင်း" နှင့် "မုန့်ဖုတ်ခြင်း" ဟူ သဓောအသုံးအနှုန်းများတွင် အသုံးမပုဳရပါ။ ယခုအချိန်အထိ အသုံးပုဳနကေြသည့်အတိုင်း ပင်ဆင်တည်ဆဓောက်ခြင်း၊ မှုဵတင်ခြင်း၊ ဖျက်ဆီးခြင်း၊ ဖျက်ဆီးခြင်း၊ မီးရှို့ခြင်း၊ သတ်ဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ချမှေန်းခြင်း၏ ခံစားချက်ကို ဖဓာ်ပဳရန်အတွက် ၎င်းတို့ ကို အလုပ်ခန့်ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ .

ကလငေးသည် ချက်ပုပြာ်ထားသဓော အစားအစာများ၏ အရသာကို စက်ဆုပ်ရွံ့ရှာသည်။
အစားအသဓောက်စွဲသူအတွက်သာ အရသာရှိပုံပဓေါ်သည်။
ဘိန်းစွဲသူအား ကျနေပ်ပုံရသည်။

ရိုးရှင်းသဓောစိတ်ထားရှိသူ များသည် စွန့်လွှတ်ခြင်းမှာ ရက်စက်လိမ့်မည်ဟု ထင်ကဓောင်းထင်နိုင်သည်။ ချက်ပုပြာ်ထားသဓော အစားအစာများ၏ အရသာမှုရရှိသဓော ပျဓာ်ရွှင်မှုကလငေးများ။ အဲလို

Machine Translated by Google

တကယ်တစ့ေ ချက်ပုပြ်ထားတဲ့ အစားအစာတွကေ အရသာလုံးဝမရှိဘူ းဆိုတာ လူတွသေိထားသင့်ပါတယ်။ ဘိန်းစွဲ နသေူကို နှစ်သက်ပုံပေါ်သလို အစားအသာောက်စွဲသူအတွက်သာ အရသာရှိပုံရသည်။ ရှေးပဝသေဏီ ကတည်းက အစားအသာောက်ကို စွဲလမ်းခြငး်မှ လွတ်ကင်းသူ မရှိသာောကခြောင့် ယခုအချိန်အထိ ဤရိုးရှင်းသော အမှန်တရားကို ကျွန်ုပ်တို့အား မည်သူမျှ မပခြောနိုင်ပါ။

မွေးကင်းစကလေး၏ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသည် ကုန်ကမြး စားသာောက်ကုန်များသာ ပါဝင်ဖွဲ့စည်းမှုနှင့် အညီ လိုက်လျောညီထွဖေစြ်စသေည်။ ကလေးသည် သစ်သီးစိမ်းနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အလွန်နှစ်သက်သည်။ အစေ့အဆန်များ၊ အာလူ း၊ ပဲ၊ ပဲ၊ ပဲစိမ်း၊ ပဲစိမ်းနှင့် ပဲနီတို့ကို စိတ်ကျနေပ်မှုအရှိဆုံးဖငြ့် စားသည်၊ အရသာ အလွန်ကာောင်းသာ်လည်း ချက်ပုပြ်စားသူအား စိတ်မညစ်ပါ။

ကလေးသည် ချက်ပုပြ်ထားသော အစားအစာများ၏ အရသာမှ မည်သည့် ပျော်ရွှင်မှုမှ မရနိုင်ပါ။ ရှုံ့ရှာ၍ စိုး လ်အကွငြ်းမဲ့ ရှာောင်ဖယ်ပီး ြထိုသဘာဝမဟုတ်သော အစာများကို မျိုချမိသည်မှာ ပငြ်းစွာ နာကျင်လှသည်။ ဒါပမေယ့် ရိုးရိုး ရှင်းရှင်း ညံ့ဖျင်းတဲ့ မိဘက ဒါကို နားမလည်ဘူ း။ သူ မသည် မိမိကိုယ်တိုင် စွဲလမ်းမှု တစ်ခုတည်းဖငြ့်သာ လမ်းညွှန် ခဲ့ပီး ြကလေးကို ကာောင်းမွန်စွာ ကျွေးမွေးရန် စိုးရိမ်သာောကဖငြ့် ညစ်ညမ်းသော အစာများကို လည်ချာောင်းထဲ ငုံ့ခိုင်းကာ ကလေးကို ပီး ြပြည့်စုံသော စွဲလမ်းသူအဖစြ်သို့ ပခြောင်းလဲစကော ကျန်းမာရနေှင့် ပျော်ရွှင်မှုကို ပျက်စီးစပေါသည်။

သူ ့ဘဝရဲ့ ပထမနှစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာတစ့ေ ကလေးငယ်ဟာ ဆိုးရွားတဲ့အခြအေနတေစ်ခုကို သယ်ဆာောင်လာခဲ့ပါတယ်။ သဘာဝမဟုတ်သော စားသာောက်ကုန်များကို ဆန့်ကျင်ရန်။ ဤသည်မှာ မခြောက်မငြ်းစွာသော ကလေး များ၏ ဝဒေနာများနှင့် မကဥြခဏ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖစြ်ရသည့် ကလေးငယ်များ နှင့် မွေးကင်းစကလေး သဆေုံးမှု နှုန်း မငြ့်မားခြငး်မှ ထင်ရှားပါသည်။ ကလေးသည် အသစ်ဆာောက်လုပ်ပီး ြပီး ြပြည့်စုံသော စက်ရုံတစ်ခုဖစြ်သည်။ သူ ့ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများရဲ့ ပုံမှန်အာဟာရလုပ်ဆာောင်ချက်တွအေတွက် သဘာဝအာဟာရတွကေို ပံ့ပိုးပေးမယ်ဆိုရင် သူ ဘယ်တစ့ေမှ နမေကာောင်းဖစြ်မှာမဟုတ်ပါဘူ း။

အစိမ်း-သတ်သတ်လွတ်ဝါဒကို လူတိုင်းလက်ခံကျင့်သုံးခြငး်သည် အားလုံးလွတ်မခြောက်ရန် တစ်ခုတည်းသာောနည်းလမ်းဖစြ်သည်။ လူ သားတို့အားလုံးအတွက် ဖျားနာခြငး်၏ကျိန်ခြငး်မှ တစ်ကါမြသာဖစြ်သည်။ အစိမ်းစားသော ဖျားနာသူ များ၊ မွေးကင်းစကလေးငယ်များ၊ လိုအပ်သော စိတ်ဆန္ဒနှင့် ဉာဏ်ပညာ ကွယ်ဝသူ များနှင့် အစိမ်းလိုက်စားသော ကလေးများ၏ အသိဉာဏ်ရှိသော မိဘများမှအစပျုရမည်ဖစြ်ပီး ြယုတ်ညံ့သော အစာခြောများကို အိမ်မှ ဖယ်ထုတ် ရမည့် တာဝန်၊ သားသမီးတို့၏လမ်း၌ သွေးဆာောင်ခြငး်မပျုရ။ ချက်ပုပြ်ထားသော အစားအသာောက်များကို မိမိ ဆန္ဒအလျာောက် ရှာောင်ကျဉ် ခြငး်၏ ကနဦးကာလသည် အာဏာပိုင်များထံ ရာောက်ရှိလာသည့်နစ့အေထိ ကဥြမငြ့် မည်ဖစြ်သည်။

Machine Translated by Google

၎င်းတို့၏အာရုံများ နှင့် အစိမ်းစားခြင်းကို မသင်မနရေကခြြငဲ့ရန် သန္နိဋ္ဌာန်ချကာ အသိဉာဏ်မဲ့သော၊ ဆုံးမသွန်သင်ခြင်းမရှိသော အစုအဝေးတို့အပေါ် သဘာဝတရား၏သတိရှိသောဆန္ဒကို လိုက်နာကျင့်သုံးမည်ဖြစ်သည်။ အစိမ်းစားသည့်အချိန်သည် တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် ကြီးစိုးမည့်အချိန်ဖြစ်သည်။ သာယာသောအနာဂတ်တွင် ဟင်းချက်ခြင်းကို ရာဇဝတ်မှုဟု လူသိများသည်။

ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်းအလေ့အထကို အမြစ်ဖြုတ်သိမ်းရန် ခက်ခဲသည်ဟု ယူ ဆပါက ယင်းက ပုလြုပ်သော ဘဥေပဒ်ကို ငြင်းဆိုရန် အကခြောင်းပ ြချက်အဖြစ် မဆောင်ရွက်သင့်ပ။ ခိုးမှု၊ စားပ ြတိုက်မှုနှင့် လူ သတ်မှုတို့ကို တရားမျှတစရေန် မည်သူမျှ မကိုးစြားသော်လည်း၊ ဤဆိုးကျိုးများကို လူ ့အသိုင်းအဝိုင်းမှ အမြစ်ပြတ်ချမေ့န်းရန် မဖြစ်နိုင်သေးပါ။ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအချက်မှာ စားသောက်ကုန်များ ချက်ပြုတ်ခြင်းလုပ်ငန်းသည် မှားယွင်းကခြောင်း၊ သဘာဝမကျဘဲ အန္တရာယ်ရှိပီး ြဖျားနာခြင်း၏ တိုက်ရိုက်အကခြောင်းအရင်းဖြစ်ကခြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်များက အသိအမှတ်ပ ြုရန်နှင့် လူ အများအား အသိပေးရန် အရေးကီး ြသောအချက်ဖြစ်သည်။ အစိမ်းလိုက်စားခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းကို လက်တွေ့အလေ့အကျင့်တွင် ထည့်သွင်းထားနိုင်သည် ။

ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်းသည် အစားအသောက်စွဲလမ်းခြင်း၊ ရောဂါများ၊ ဆေးသိပ္ပံနှင့် ဆေးဝါးဗေဒတို့ကို ဆက်တိုက်မွေးဖွားပေးခဲ့သည်။ ဆေးသိပ္ပံ၏ အဆုံးစွန်သော ရည်ရွယ်ချက်မှာ လူ သားများ၏ ယိုယွင်းပျက်စီးနသေော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို ပုပြင်ြထိန်းသိမ်းရန်ဖြစ်သည်။ ဆေးပညာအရ အစိမ်းစားသူသည် အထက်ဖော်ပ ြပါ ယိုယွင်းမှုများကို တားဆီးရန်နှင့် ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အနာဂတ် မျိုးဆက်များအတွက် ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော အသက်ရှည်ပီး ြအေးချမ်းသာယာသော ဘဝကို ရရှိစရေန် ရည်ရွယ်ချက်မှာ ၎င်း၏ သိပ္ပံသို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး ရှိသည်။ ရောဂါအားလုံးသည် သဘာဝတရားများကို ဖောက်ဖျက်ခြင်းကခြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ အစိမ်းလိုက်စားခြင်းသည် ထိုဥပဒမျေးကို လေးစားလိုက်နာရန် တွန်းအားပေးသေည်။

ကျွန်ုပ်၏မိသားစုတွင် အစိမ်းလိုက်စားခြင်းအလေ့အကျင့်

အသက် 60 မှာ ဒီစာကခြောင်းတွကေို ရနေိုင်ခဲ့တာ ကခြောင့်ပါ။ အစိမ်းစားခြင်း။ လွန်ခဲ့သော ခုနစ်နှစ် သို့မဟုတ် ရှစ်နှစ်ခန့်က ကျွန်ုပ်၏နှလုံးသည် မလွဲမရှောင်သာသော အခခြေအနဖေဖြစ်သဖြင့် နှလုံးလဖေပြတ်ခြင်းမှာ ဆိုးရွားလှသည်။ အသက်ရှုမဝအောင် ခရြေလှမ်းအနည်းငယ် တက်ခဲ့ဖူး းတယ်။ ရတေစ်ပုံးကို လွှင့်ဖို့ ခွန်အားမရှိတော့ဘူး း။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အစာမကခြေခြင်း၊ ရင်ပူခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လိပ်ခေါင်း၊ ဂေါက်၊ နဗ်ကခြောများ၊ သွေးတိုးခြင်း၊ tachycardia၊ နာတာရှည်လည်ချောင်းနာခြင်း၊ လိပ်ခေါင်းနှင့် မကဉ်ခဏာ အအေးမိခြင်းများသည် ကျွန်ုပ်ဘဝ၏ အပေါင်းအဖော်များဖြစ်ခဲ့သည်မှာ ကဉမြင့်ခဲ့ပီ ြဖြစ်သည်။ အစိမ်းစားတာ ကျေးဇူ းကခြောင့် အဲဒီရောဂါတွအေားလုံးကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါပီ။ြ ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏သွေးပေါင်ချိန်ကို 18-20 မှ 13 သို့ အပီးအြပိုင် လျှော့ချခဲ့ပီး ြကျွန်ုပ်၏သွေးခုန်နှုန်း 80-90 မှ 58-60 သို့ လျှော့ချလိုက်ပါသည်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု လက္ခဏာမပ ြဘဲ၊

Machine Translated by Google

တာဂျရစ်မှ ြို့သို့ လနေ်ာရီအတွင်း လမ်းလျှောက်နိုင်ပီး ြ (၂၄ ကီလိုမီတာအကွာအဝေး)၊ ဆိတ်လိုတောင်တက်၊ လေးလံသောသတ္တေ့တာများကို လှကေားထစ်ပေါတက်ကာ အချိန်ရသောအခါတွင် သာမန်နေ့စဉ် လုပ်ရိုး လုပ်စဉ် အဖြစ် ၁၂ ကီလိုမီတာ အကွာအဝေးကို လျှောက်လှမ်းနိုင်သည်။ တစ်ချိန်က နာတာရှည် လည်ချောင်း နာရောဂါ ခံစားခဲ့ရပီး ြတစ်နှစ်မှာ အကိမ်ြပေါင်းများစွာ တုပ်ကွေးရောဂါ ခံစားရတဲ့ ကျွန်မဟာ ပီး ြခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်ကတောင် သာမန် အအေးမိခြင်း မရှိခဲ့ဘဲ တစ်နှစ်ပတ်လုံး လထေဲမှာ အိပ်ခဲ့ရပါတယ် ။ ဆောင်းရာသီနှင့် နွေရာသီတွင် အအေးမိခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးမွှားများကို အကခြောက်ဆုံးဘဲ။

လွန်ခဲ့သောနှစ်များက ကျွန်ုပ်သည် ဤမျှလောက်ပခြင်းထန်သော ဂေါက်ရောဂါကို ထိတွေ့ရ၍မရပါ။ ငါ့ခခြေချောင်းကီး ြတွေရဲ့ အဆစ်တွေ၊ ဒီနေ့တော့ နာကျင်မှု လက္ခဏာ အနည်းဆုံး မရှိဘဲ သူတို့ကို အစွမ်းကုန် လှည့်စား နိုင်ပီ ြ။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အလားတူရလဒ်များကို atophan၊ ACTH၊ digitalis၊ bromides၊ iodine၊ aspirin၊ antibiotics နှင့် ထောင်ပေါင်းများစွာသော အခြားဆေးဝါးများဖြင့် ရရှိခဲ့ပါသည်။

တစ်မိနစ်လျှင် 58 ကိမ်ြနှုန်းဖြင့် အလုပ်လုပ်သော နှလုံးသည် လဖေဖြော်ခြင်းအနှတရာယ်မှ မခံရ ဘဲ နှစ်များစွာကကြာအောင် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဟု ယုံကည်ြစိတ်ချစွာ မျှော်လင့်နိုင်သည်။ ချက်ပုတြ်စားသောက်မှုအခခြေအနတွေင် နှလုံးအားနည်းနချေိန်တွင် သွေးခုန်နှုန်းကျဆင်းခြင်းကဲ့သို့ ဖစြ်ပေါ် သော်လည်း ကျွန်ုပ်၏အခခြေအနတွေင် ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်၏ အစာခခြေအင်္ဂါများ ပုံမှန်လည်ပတ်မှု၏ သဘာဝ ရလဒ်ဖစြ်သည်။

ပုံမှန်သဘာဝအစားအစာများထက် အဆပေါင်းများစွာ ဗိုက်ကိုပိုလျှံအောင်ကီးြစားသည့်အခါတိုင်း ၎င်းတို့သည် အစာအိမ်ထဲတွင် ကကြာကကြာမနဘေဲ အူထဲသို့ တစ်ကိမ်ြတည်းဖြတ်သွားကာ နာရီအနည်းငယ်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်ခွာသွားခြင်းမှာ အလွန်ထူ းခြားသည်မှာ ထင်ရှားလှပါသည်။ မည်သည့်အရာမဆို ပိုြကွဲပျက် စီးပီး ြအနည်းငယ်မျှသော အစာခြမှုဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှု မဖစြ်ပေါ်စဘေဲ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်အား မည်သို့မျှ မ သက်မသာဖစြ်စပေါသည်။ ဤအခခြေအနအေောက်တွင်၊ ကျွန်ုပ်၏သွေးခုန်နှုန်းသည် တစ်မိနစ်လျှင် လေးငါးကိမ်ြ ထက် မပိုဘဲ တိုးလာသော်လည်း၊ "သာမာန်လူ သား" ကဲ့သို့ ချက်ပုတြ်ထားသော အစားအစာကို "ကျနေပ်" အောင်ကီးြစားသောအခါတွင် ကျွန်ုပ်၏ နှလုံးခုန်နှုန်းသည် 85-90 အထိ ချက်ခြင်းခုန်ပါသည်။ ဗိုက်က ပုံမှန် ပ၍ေပါးတဲ့ ခံစားချက်ကို ပနြ်ရဖို့ ရက်ပေါင်းများစွာ ကကြာတယ်။

ငါကိုယ်တိုင်နဲ့အတူ ငါ့တတိယမခြောက်သားကို အစိမ်းစားတဲ့သူအဖစြ် ကီးြပခြင်းလာမယ်။ သူ မသည် ခုနစ်နှစ်သားအရွယ်ပင်ရှိနပေီ ြဖစြ်သော်လည်း ယိုယွင်းနသေော အစာတစ်နပ်ကို သူ မ၏ပါးစပ်ထဲသို့ တစ်ခါမျှမထည့်ခဲ့ပ။ေ သူ မရဲ့ ကျန်းမာရေးကတော့

Machine Translated by Google

ပီးပြည့်စုံခြင်း၏ဂျ။ အစိမ်းစားသူနှင့် ချက်ပြုတ်စားသောကလေးများကြားတွင် ကွာခြားချက်ကြီးမားသည်ကို ကျွန်ုပ်ယခုမြင်နိုင်ပီ ဖြစ်သည်။ အစိမ်းစားသော ကလေးတစ်ရာကို ချက်ပီးသားကလေး တစ်လုံးတည်း ကျွေးခြင်းထက် ပိုလွယ်သည်။ အအေးမိခြင်း၊ အအေးမိခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အလွန်အကျွံစားလွန်းခြင်း သို့မဟုတ် နည်းပါးလွန်းခြင်းတို့ကြောင့် ကလေးများ၏ ဝေဒနာများနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်မှု ပန်ရန်အခွင့်အရေးမရှိပေ။ သူ မသည် ကျားတစ်ကောင်ကဲ့သို့ ရှင်လန်းပီး စားပွဲသို့သွားကာ စားချင်သည့်အရာမှန်သမျှကို ကူ ညီပေးသည်။ သူ မသည် တနကေုန် တီးမှုတ်ခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ ကခုန်ခြင်းမရှိဘဲ ငိုခြင်းမရှိဘဲ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိသူ များကို ဒုက္ခမပေးဘဲ တီးမှုတ်သည်။

ည ၈ နာရီ တိတိမှာ အိပ်ရာဝင်ပီး မိနစ်အနည်းငယ်ကြာအောင် သီချင်းဆိုပီး နောက် မျက်လုံးမှိတ်ပီး မနက် ၆ နာရီအထိ အပေါ်ထပ်တစ်ခုလို အိပ်ပါတယ်။ ထို့အပြင်၊ ပထမလအနည်းငယ်အကြာတွင် သူ မသည် ညအိပ်ရာနိုးချိန်တွင် သုံးလကေြိမ်မျှသာ မှတ်မိနိုင်သည်မှာ မှတ်သားစရာအကောင်းဆုံးအချက်ဖြစ်သည်။ နက်နဲပီး အသံကဆူ ညံသံ သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုမရှိသောကြောင့် သူ မကို နိုးလာစေသည်။

သူ ငယ်တန်းရှိ အခြားကလေးများသည် ပေါင်မုန့်နှင့် ဒိန်ခဲ၊ ပေါင်မုန့်နှင့် ထောပတ်၊ ကိတ်မုန့်များ စားရန်ငင်းတို့၏ နံနက်စာစားပွဲတွင် ထိုင်သောအခါတွင် သူ မသည် အိမ်မှယူ လာသော အသီးအနှံအိတ်ကို ထုတ်ကာ တိတ်တဆိတ် နှစ်သက်သည်။

သူ ငယ်ချင်းတွေဆီ အလည်လာတဲ့အခါ လူတွကေ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထိုင်ပီး ခေါက်ဆွဲနဲ့ အချိုပွဲ မျိုးစုံကို "ပျော်ပျော်ပါးပါး" လုပ်ထားတဲ့ ဝန်ပိနတွေ့ လက်ဖက်ရည် စားပွဲဝိုင်းတွကေို လုံးဝ ဥပက္ခောနဲ့ ကြည့်တယ်။ သူ မသည် ငင်းတို့ထဲမှ တစ်ခုခုကို မြည်းစမ်းကြည့်ချင်သော ဆန္ဒကို ထုတ်ဖော်မပြတတ်ပါ။ ဤနည်းဖြင့် အစိမ်းစားသောကလေးအားလုံးကို ပုံစံပြုပျိုးထောင်သင့်သည်။

ကျွန်တော့်အမြင်ကို ဘယ်တုန်းကမှ အတင်းအကပြမလုပ်ဖူ းတဲ့ ကျွန်တော့်ဇနီးက တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သူ မ၏ကလေးနှင့်သူ မ၏ကျန်းမာရေးအတွက်သူ မ၏အာဟာရစနစ်ပြောင်းလဲခြင်း, ယခုလုံးဝ အစိမ်းစားသူဖြစ်လာသည်နှင့်သူ မ၏အခြေအနေနှင့်အတော်လေးကျေနပ်ပါပီ။ အစပိုင်းမှာတော့ သူ မဟာ အသားတွကေို လုံးဝ စွန့်လွှတ်လိုက်ပီး အသားမပါသော ဟင်းလျာများကို တစ်ပတ်ကို တစ်လုံး သို့မဟုတ် နှစ်လုံးအထိ လျှော့ချလိုက်ပါတယ်။ ကလေးနည်းနည်းကြီးလာတာနဲ့အမျှ ရုံဖန်ရံခါယူ လာတဲ့ အာလူ းပြုတ်အနည်းငယ်နဲ့ အစားထိုးခဲ့ပါတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ တစ်နေ့မှာ ကလေးက "ဒီအနံ့က ဘာလဲ မမေ" လို့ မေးလာတဲ့အခါ ဒါတွကေို လုံးလုံးလျားလျား စွန့်လွှတ်လိုက်ရပါတယ်။ ထို့နောက် ကလေးမမြင်နိုင်သော သစ်ကြားသီးနှင့် တစ်ခါတရံစားသည့် မုန့်ညက်ပါးပါးတစ်ချပ်မျှသာ ယူလိုက်သည်။* ယနေ့တွင် သူ မ၏ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ် အစိမ်းလိုက်စားခြင်း၏ အံ့သြဖွယ်အကျိုးသက်ရောက်မှုကို သူ မမြင်တွေ့ရသည်မှာ အံ့သြစရာမဟုတ်ပေ၊

Machine Translated by Google

ထို့ကြောင့် ချက်ပြုတ်ထားသော စားသောက်ကုန် အားလုံးကို ရှောင်ကြဉ်၍။ ပြုတ်ပြုတ်သားသား ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးသည်နှင့် ဤအရာအားလုံးကို အခက်အခဲများစွာမရှိဘဲ ပြီးမြောက်ခဲ့သည်။ အိမ်ထဲမှာ ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အနံ့မရှိတဲ့အခါ အစိမ်းစားတာက ရိုးရှင်းတဲ့ ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီနည်းကတော့ သူတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို တန်ဖိုးထားပြီး သားသမီးတွေကို ချစ်တဲ့ မိဘတိုင်း လိုက်နာသင့်တဲ့ နည်းလမ်းပါ။

လူ   သားတို့၏ အကျင့်ဆိုးများ အားလုံးသည် ချက်ပြုတ်ခြင်း၏ ရလဒ်ဖြစ်သည်။

စားသောက်ခြင်း။

အစိမ်းလိုက်စားခြင်းသည် အရက်စွဲခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးသောက်ခြင်း၊ မူ   းယစ်ဆေးစွဲခြင်းနှင့် ဝိသမလောဘကဲ့သို့သော အခြားသော မကောင်းမှုများအားလုံးကို ကွင်းပြင်မှ နှင်ထုတ်မည်ဖြစ်သည်။ ဒီစွဲလမ်းမှုတွေဟာ အစိမ်းစားခြင်းနဲ့ မတွဲနိုင်တော့ပါဘူ   း။ ဤဒုစရိုက်များသည် အစာကို စွဲလမ်းခြင်း၏ ဂိုပြာများဖြစ်သည်။

အစိမ်းလိုက်စားခြင်းဖြင့် ထာဝရငြိမ်းချမ်းရေးသည် နောက်ဆုံးတွင် ကမ္ဘာနှင့်လူ   မျိုးကြားတွင် တည်လိမ့်မည်။ ရာဇဝတ်မှု၊ မုန်းတီးမှု၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့မှု၊ မကောက်မာမှု၊ မနာလိုမှုများနှင့် ယဘုယျအားဖြင့် လူ   သား၏ အကျင့်ဆိုးအားလုံးသည် ချက်ပြုတ်စားခြင်း၏ အမျိုးအနွယ်ဖြစ်သည်။ ပြုတ်စားခြင်း ကိလေသာတို့ကို ပယ်ဖျက်ခြင်းဖြင့် လူတို့၏ စိတ်ကို ငြိမ်းအေးစေ၏၊ စိတ်များ ညစ်နွမ်းလာကာ ဘဝသည်လည်း အလွန်လွယ်ကူလာကာ လူတို့သည် အချင်းချင်း အသားကို ကိုက်ဖြတ်စကော အိုးခွက်ပန်းကန်အတွက် ကံခြာရောင်းချရန် တာဝန်မရှိတော့ပေ။

Diet of Concept ကို ကန့်သတ်ထားသင့်ပါတယ်။

သဘာဝမဟုတ်သော အာဟာရကို သဘာဝအတိုင်း အစားထိုးခြင်း။

အစာကျွေးနည်း

အစိမ်းလိုက် စားသုံးခြင်းသည် လူ   သားတို့အား ရောဂါများ ကင်းစင်စေသည့် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ အတိုင်းအတာတစ်ဝက်လောက်က ဘယ်တော့မှ မပေးဘဲ ရလဒ်ကို ဘယ်တော့မှ မပေးဘူ   း။ ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်း၏ လက်ရှိအခြေအနေအောက်တွင် သတ်မှတ်ထားသော အစားအစာများ၏ အာဟာရတန်ဖိုးများကို လက်ခံတွက်ချက်မှုအားလုံးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဖျားနာခြင်းမည်သို့ပင်ရှိစကောမူ   အစားအသောက်ကို ဆွေးနွေးသောအခါ အစိမ်းနှင့်အပြုတ်၊ သဘာဝနှင့် သဘာဝမဟုတ်သော၊ သန့်ရှင်းမှုနှင့် ပျက်ယွင်းမှုဟူ   သော ဝေါဟာရများကိုသာ တွေးရမည်ဖြစ်သည်။ ရေဒီယို၊ သတင်းစာများတွင် နှင့် ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်နှင့် ပရိုတင်းဓာတ်များ သုံးစွဲမှုဆိုင်ရာ အကံပြုချက်များနှင့် ၎င်းတို့၏ ကယ်လိုရီတန်ဖိုးများအပေါ် ပေးထားသည့် အချက်အလက်များသည် ရာနှုန်းပြည့်၊

Machine Translated by Google

အထူ းသဖြင့် ၎င်းတို့သည် မူ းယစ်ဆေးဝါးနှင့် တိရိစ္ဆာန်စားနပ်ရိက္ခာများအသုံးပြုမှုအပေါ် အခြေခံ၍ လက်တွေ့မဆန်သော၊ တန်ဖိုးမရှိသောနှင့် အန္တရာယ်ရှိသည်။

တစ်သီးပုဂ္ဂလ အာဟာရဓာတ်များ၏ ဂုဏ်သတ္တိများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရာတွင် အာဟာရတစ်မျိုးမျိုး တွင် မည်သည့်ဗီတာမင် သို့မဟုတ် အခြားပါဝင်ပစ္စည်းများပါရှိသည်နှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်ကို လုံးဝမစိုးရိမ်ရပါ။ ၎င်းသည် မသင်မနေရ စားရမည့် အစားအစာ ပါးစပ်တိုင်းတွင် အမျိုးမျိုးသော အစိတ်အပိုင်းများ ၏ မပြောင်းလဲနိုင်သော တည်ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့စားသုံးသော အစားအစာများတွင် ပါဝင် သည့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမျှ ပျက်ကွက်ခြင်း မရှိစေရန် သတိပြုရပါမည်။ အသီးအရွက် အစိမ်းစားတဲ့ အစားအစာ တွေကို စားတဲ့အခါမျိုးမှာ ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေမှာ ထဓောင်နဲ့ချီပြီးမရှိတာတွေဘူ း။

ရာစုနှစ်များအဆုံးတွင် ထောင်ပေါင်းများစွာသော အထူ းကုဆရာဝန်များသည် အစားအသောက်ဆိုင်ရာ ဆေးဝါးများကို ပုဖြုပ်ခဲ့ကြသည်။ သူတို့ရဲ့အထူ းလေ့လာမှု။ သို့သော် ၎င်းတို့သည် မီးဖိုချောင်မီးလောင်ကျွမ်းမှုကြောင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများကို သာ အာရုံစိုက်ထားပြီး၎င်းတို့ ၏ သုတေသနပြုချက်များမှာ လိုချင်သောရလဒ်များ ထွက်ပေါ်လာခြင်း မရှိခဲ့ဘဲ၊ ပို ဆိုးသည်မှာ ၎င်းတို့၏ များပြားလှသော ကွဲလွဲမှုများကြောင့် ၎င်းတို့သည် လူ သားတို့ အတွက် ဆိုးရွားလှ ပါသည်။ . ၎င်းတို့တွင် အတိုးတက်ဆုံးဟု ယူ ဆနိုင်သည့် သက်သတ်လွတ်စားသူ များသည်ပင် မီးလောင်ကျွမ်းမှု ကြောင့် ပျက်စီးသွားရုံသာမက အဖိုးတန်ပါဝင်ပစ္စည်းများ လုံးဝမပါဝင်သည့် ပေါင်မုန့်ဖုန်နှင့် သန့်စင်ထားသော သကြားတို့ကိုလည်း သုံးစွဲကြသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ လူ ့စွဲလမ်းမှုကို အနိုင်ယူပြီးသက်သတ်လွတ်စား သူ များသည် မတ်စောက်ဆုံးလမ်းကို ကျော်ဖြတ်ခဲ့ကြသည်ဟု ဝန်ခံရပါမည်။ အခက်ခဲဆုံးမှာ အသားရှောင်ခြင်း ဖြစ်ပြီး၊ ထို့နောက် အသားမပါသော အစားအစာများကို အစိမ်းလိုက် အစားအသောက်များဖြင့် အစားထိုး ရန်မှာ သေးငယ်သော အဆင့်သာ ဖြစ်သော်လည်း၊ ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ကို ရောက်ရန် ဤ အဆင့်သေးသေးလေးဖြင့်သာ လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သက်သတ်လွတ်စားသူ များသည် အစိမ်းစား ခြင်း၏ အခြေခံသဘောတရားများကို လက်ခံကြပြီးလူ သားတို့၏အမဲပြောမ်းအိမ်မက်ဖြစ်သည့် ပျော်ရွှင်သော ဘဝ၏အုတ်မြစ်ချရန်အတွက် တူ ညီသောနဖူ းစည်းအောက်တွင် အတူ တကွစုစည်းကြလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့် ပါသည်။

အစားအသောက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးအနေဖြင့် G. Hauser သည် အမေရိကတွင် ကြီးကြျယ်သော ဂုဏ် သတင်းကို ရရှိခဲ့သည်။ သို့သော် အခြားသော အာဟာရ ပညာရှင်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်_လျှင် တိုးတက်မှုရှိသော Hauser ပင်လျှင် ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြင့် ရရှိသော အန္တရာယ်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း မရှိသောကြောင့် မီးဖိုချောင် အတွင်း ပျက်စီးသွားသော ဆေးစာများဖြင့် ပန်ြလည်ရရှိရန် ကြိုးစားနေပါသည်။ သူ ့အကြံဉာဏ်ကို ခဏလောက် စဉ်းစားကြည့်ရအောင်

Machine Translated by Google

အသုံးဝင်သော ရည်ရွယ်ချက်အချို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်။ ဒါပေမဲ့ မနက်ခင်းမှာ တင်လဲရည် ဘယ်လောက် နက်ရမယ်၊ ညနေမှာ တဆေးဘယ်လောက်ယူရမယ်ဆိုတဲ့ သတင်းအချက်အလက်ရဖို့ ဒေါ်လာတစ်ထောင်ပေးရမယ့် အခကြေးငွေကို ရှာဖို့အတွက် အလုပ်သမား၊ လယ်လုပ်သူ ဒါမှမဟုတ် သာမန်လူက ဘယ်မှာလဲ။ ဒါမှမဟုတ် ဗီတာမင်တခုခုရဲ့ ယူ နစ် ဘယ်နှစ်ထောင် နေ့စဉ် မျိုချရမလဲ။

ဒါဟာ မှန်ကန်တဲ့ ချဉ်းကပ်မှု မဟုတ်ပါဘူး ။ တစ်ခုလုံးကို သိထားဖို့ လိုပါတယ်။ လက်ရှိအာဟာရအလေ့အထကို ပြင်းထန်စွာပြောင်းလဲရန်နှင့် သတ်သတ်မှတ်မှတ်အစားအစာများနှင့် ဗီတာမင် တစ်ဦးချင်းစီ၏ အကံပြုချက်များကို ရပ်တန့်ရန် လူ ့သက်ရှိများ၏ အဓိကကုန်ကမြမ်းများဖြင့် တတ်နိုင်သမျှ နိုက်နိုက်ချွတ်ချွတ် ကိုးပြမ်းဆောင်ရွက်ပါ။

ပေါင်မုန့်၊ ထမင်းနှင့် အသားများကို သီးသန့်ကျွေးသောလူသည် အသက်ရှည်ရန် မျှော်လင့်ချက်မရှိနိုင် ကြောင်း သိပ္ပံပညာ ရှင်များက သိကြသည်။ ဒါပေမယ့် သာမန်လူက ဒါကို မသိပါဘူး ။ သူ ့အမြင်အရတော့ အဲဒီအစားအစာတွေက အာဟာရပြည့်တယ်။ အခြေအနေများ၏ တွန်းအားပေးမှုအောက်တွင် သို့မဟုတ် ဆင်းရဲမွဲတေမှု၏ ဖိအားများအောက်တွင် လူတစ်ဦးသည် ထိုစားသောက်ကုန်များပေါ်တွင် သူ ့ကိုယ်သူ မိုက်မဲ စွာ မကျွေးမွေးဘဲ အကျိုးဆက်အားဖြင့် သူ ့ကိုယ်သူ ဖျက်ဆီးမည်မဟုတ်ကြောင်း မည်သို့အာမခံနိုင်မည်နည်း။ အထင်ရှားဆုံးသော သိပ္ပံပညာရှင်ပင်လျှင် လဘောဇော၏ တွန်းအားကို မခုခံနိုင်ဘဲ ထိုကျိန်စာများကို အလွန်အမင်းစားကာ သူ ့ကိုယ်သူ သတ်သသေည်အထိ တစ်ဖြည်းဖြည်း သတ်သကော အမန္တြသတ်သသွေားခဲ့ သည်။ ကင်ဆာ သို့မဟုတ် နှလုံးရောဂါ။ ထို့ကြောင့် ဤအယူအဆများကို စာအုပ်များတွင် ဖန်တြဝရေ့မှုဖြင့် မ လုံလောက်ပါ။ ပြည်သူ များ၏ အာဟာရဆိုင်ရာ အလေ့အထများအဖြစ် အခြေခံအစီအစဉ် ပြောင်းလဲမှုများကို မိတ် ဆက်နိုင်ရန် နိုင်ငံတော်၏ သင့်လျော်သော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို စည်းရုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အာဟာရပါဝင် ပစ္စည်းများ၏ ကြီးမားသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို တဖြည်းဖြည်း ကန့်သတ်ရန်နှင့် ကုန်ကမြမ်းနှင့် မ ညစ်ညမ်းသော စားသောက်ကုန်များ စားသုံးမှုကို အားပေးရန် တက်ကြွသော အစီအမံများကို လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သည်။ အစားအသောက် အမျိုးအစားတိုင်း၏ နောက်ဆုံး ရည်ရွယ်ချက်မှာ "အစားအသောက်" ဟူ သော စကားလုံးသည် ၎င်း၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ဆုံးရှုံးပြီးသဘာဝ အာဟာရ သို့မဟုတ် လူ ့စက်ရုံအတွက် ပေါင်းစပ်ထား သော ကုန်ကမြမ်း ဟူ သော အသုံးအနှုန်းကို ပေးသည့်အခါတွင် အစားအစာ အမျိုးအစားတိုင်း၏ နောက်ဆုံး ရည်ရွယ်ချက်မှာ အစိမ်းစားခြင်း ဖြစ်သည်။

ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များကို အတုပြုလုပ်၍ အသုံးပြုခြင်းဖြစ်ရမည်။

ရပ်သွားတယ်။

Machine Translated by Google

သဘာဝ အစားအစာများတွင် ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ ၏ နိုင်းရ ပမာဏသည် များစွာ ကွဲပြား ခြားနားပြီး အစိတ်အပိုင်း တစ်ခု ၏ တစ်မီလီဂရမ် နှင့် ယှဉ်ပါက ဒုတိယ အစိတ်အပိုင်း ၏ တစ်မီလီဂရမ် ၏ တစ်ထောင် တစ်ထောင် နှင့် သုံးပုံတစ်ပုံ ၏ တစ်မီလီဂရမ် ၏ တစ်သန်းပုံ တစ်ပုံ ဖြစ်နိုင် သည် ။ သို့သော် တစ်မီလီဂရမ်၏ တစ်သန်းပုံတစ်ပုံအလေးချိန်ရှိသော သတ္တုဓာတ်သည် လူ ့စက်ရုံအတွက် မရှိမ ဖြစ်လိုအပ်သော အလေးချိန်တစ်မီလီဂရမ်ကဲ့သို့ပင်။ ယခု ချက်ပြုတ်စဉ် တွင် ပထမဥပမာတွင် ပျက်စီးသွားသော သေးငယ်သော အစအနများတွင် ပါဝင်သော အစိတ်အပိုင်းများ အတိအကျပင် ဖြစ်ပါသည်။

သာမန်စက်ရုံတစ်ရုံကဲ့သို့ ချို့ယွင်းနေသော ကုန်ကမ်းပစ္စည်းများကြောင့် လူ ့စက်ရုံသည် တစ်ကြိမ်တည်း အလုပ်မလုပ်တော့ဘဲ အချိန်အတော်ကြာ ဆက်လက်လည်ပတ်နေသောကြောင့် လူများကို ၎င်းတို့၏ အစားစားချင်စိတ်ကို အာဟာရဖြစ်စေသည်ဟု လွဲမှားစွာ ကောက်ချက်ချနိုင်ပမေည်။ .

တကယ်တော့ လူ ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ သာမန်လူတစ်ယောက်မဟုတ်ပါဘူး ။ စက်ရုံ။ ၎င်းသည် သန်းနှင့်ချီသော လူ ဦးရေ၊ များပြားလှသော စက်ရုံများ၊ အဖွဲ့အစည်းများ၊ စနစ်များ၊ စတိုးဆိုင်များ၊ အာဟာရလုံးဝမရရှိလျှင်ပင် ၎င်းသည် ၎င်း၏သိုလှောင်ထားသောအရန်ငွေများကို အသုံးပြု ရန် တခေါင်းဆိုခြင်းဖြင့် ရက် 70 အထိ သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍ အသက်ရှင်နေနိုင်သေးသည်။

သက်ရှိများဝင်ရောက်ပြီးနောက်၊ အာဟာရဓာတ်များကို သွေးကြောခံဖြင့် လူ ့ခန္ဓာကိုယ် အနှံ့ ဖြန့်ဝေပြီး ဆဲလ်တစ်ခုစီသည် ၎င်း၏ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် အထူ းသင့်လျော်သော ပစ္စည်းများကို ရရှိသည်။ သို့သော် ဂလင်းများနှင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၏ ဆဲလ်များသည် လက်ချောင်းပေါ်တွင် ရတွေ့နိုင်သော သေး ငယ်သောမျိုးကွဲများတွင် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများတွင်ပါရှိသော ယိုယွင်းနေသော အစိတ်အပိုင်းများမှ ဘာမျှမယူပါ။ ကကြိသွန်နီ၊ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် အသီးအနှံတစ်ခမြင်း အတွက် သူ ့ကိုယ်သူ ကူ ညီရန် သူ ၏သခင်သည် သူ ၏လက်ချောင်းများကို ချဲ့ထွင်နိုင်သည်အထိ ငတ်မွတ်ပြီး လျှို့ဝှက်စွာ စောင့်မျှော်နေပေါသည်။

ဂလင်းနှင့် အော်ဂဲနစ်ဆဲလ်များ၏ အလွန်အမင်း ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုကို ခံစားရ သော်လည်း၊ သူ ၏ အစာအိမ်သည် ပြည့်နေပြီး စွဲလမ်းမှု ကျနေပ်သည်၊ သူကိုယ်တိုင် ကျနေပ်နေသောကြောင့် လူ သည် ဆဲလ်တစ်ခုချင်းစီ၏ ငတ်မွတ်မှုကို မခံစားရပေ။ သို့သော် နောက်ထပ်အကြောင်းအရာများမှာ ဆက်စပ်နေ သော "အပြည့်အဝ-ဟန်ချက်ညီသော ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းများ" ကို လောဘကြီးစွာ ဝါးမျိုနေသည့် တန်ဖိုး မဲ့၊ သိမ်မွေ့ပြီး မလုပ်ရှားနိုင်သော ဆဲလ်များဖြစ်သည်။

Machine Translated by Google

ၚင်းတို့၏ဖွဲ့စည်းပုံများဆီသို့ၚင်း၏အမခြောက်အများတိုးမှုခြြင်းဖြင့်ခန္ဓာကိုယ် "ခိုင်ခံ့ခိုင်ခံ့" ။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မလိုအပ်သော၊ အသုံးမဝင်သောဆဲလ် 50-60 ကီလိုဂရမ်ရှိသော ကျန်းမာသန်စွမ်းသော၊ တစောင့်တင်းပြီးသန်စွမ်းသူဟုခေါ်သော တက်ကြွသော၊ အထူးပြုဆဲလ်များ ရာဂဏန်းအနည်းငယ်မျှ မပိုင်ဆိုင်နိုင်သောကြောင့် ၚင်း၏ဂလင်းတစ်ခု သို့မဟုတ် အခြေတစ်ခု ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နိုင်သည် နှင့် အပစ်ကင်းသော ထုတ်ကုန်များကို ထုတ်လုပ်ပါ။ ဂလင်းများနှင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများသည် တက်ကြွသောဆဲလ်များ၏ နောက်ဆုံးအကြွင်းအကျန်များကို မဆုံးရှုံးသရွေ့ လူတစ်ဦးသည် ၚင်း၏တည်ရှိမှုကို တစ်နည်းနည်းဖြင့် ဆွဲယူနိုင်သည်၊ သို့သော် နောက်ဆုံးတွင် ကုန်ဆုံးသောအခါ သခေ်ြတရားသည် မလွဲမသွေဖြစ်လာသည်။

ထိုအခါ "ပဥ္စ" "တစောင့်တင်း" နှင့် "သန်စွမ်း" သူသည် ၚင်း၏ဂလင်းများနှင့် အင်္ဂါများကို ငတ်မွတ်စေခြင်းဖြင့် သဆုံးသွားသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ နှလုံးဆဲလ်များသည် ပုံမှန်ကျုံ့နိုင်စေရန်အတွက် လိုအပ်သော ခွန်အားနှင့် ပျော့ပျောင်းမှုကို ဆုံးရှုံးစသေည်။ ထို့နောက် နှလုံးသည် တိရစ္ဆာန်ပရိုတင်းများနှင့် ပခေါင်မုန့်ဖုန့်တို့မှ ပခေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားသော ဆဲလ်များနှင့်အတူ ကြီးလာသောကြောင့် ၚင်း၏ဆဲလ်အရအေတွက်ကို တိုးမှုခြြင်းဖြင့် အခြအေနကေို ကယ်တင်ရန် ကြိုးစားသည်။ - သို့သော် ဤဆဲလ်များသည် အသုံးဝင်သောအလုပ်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းမရှိ၍ အင်္ဂါတစ်ခုလုံး လုံးလုံးမရပ်တန့်မီ အချိန်ကာမြင့်သောကြောင့် ၚင်းသည် အကျိုးမရှိပေ။

မဲဆနဒနယ် မည်မျှ ကွဲပြားသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အတိအကျ မသိပါ။
ဂျုံစေ့ သို့မဟုတ် အခြေသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် ကိုယ်ထည်ကို ပုံလုပ်ခြင်း။ 10,000 ဟု တွက်ဆပြီးအနီးစပ်ဆုံးဂဏန်းကို ယူကြပါစို့။ သဘာဝ၏အခြခြံနိယာမအများစုအရ လူ့စက်ရုံအတွက်လိုအပ်သောကုန်ကမြ်းများသည် မတူညီသောဒပြေပစ္စည်း 10,000 ဖြင့်ဖွဲ့စည်းထားသည်ဟု ဆင်ခြင်သင့်ပြီးအဆိုပါပစ္စည်းများကို ထောက်ပံ့ပေးရာတွင် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု သို့မဟုတ် အခြေပါဝင်ပစ္စည်းများမဟုတ်ကြောင်း အထူးသတိပြုရန်အရေးကြီးပါသည်။ ပျက်ကွက်။

ဤသည်မှာ လူ့စက်ရုံ၏ ပုံမှန်လည်ပတ်မှုကို သချောစရေန်အတွက် သဘာဝအရှိဆုံးစနစ်ဖြစ်သည်။

အခု ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်းရဲ့ အစားအသောက်ပုံစံက ဘယ်လောက် ဗခြောင်းဆန်သွားလဲ ကြည့်ရအောင် အသက်။ အမျိုးသားများသည် အဆိုပါ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အရာများကို အစုလိုက်အပုံလိုက် ဖျက်ဆီးပစ်ကြပြီး ၚင်းတို့၏ ပါဝင်သော အမျိုးအစားအနည်းငယ်သာရှိသော ၚင်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို အာဟာရဖြည့်သွင်းကြသည်။

နှစ်ပေါင်းများစွာ ဝီရိယစိုက်ထုတ် သုတသေနပြုပြီးနောက် ဇီဝဗဒေပညာရှင်များက ဒိန်ခဲ၊ ထောပတ်၊ အသည်း သို့မဟုတ် ဦးနှောက်များတွင် ဒပြေပေါင်း 1015 အမျိုးအစားသာရှိကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ကဥ္စုရှည်စွာ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကြောင့် ထိုကဲ့သို့သော စားသောက်ကုန်များသည် ၁၀-၁၅ ပါးသာ ပါဝင်ကြောင်း ၚင်းတို့အား ဝန်ခံရန် မျှော်လင့်ထားလိမ့်မည် ။

Machine Translated by Google

ယုတ်ညံ့သော၊ ဟန်ချက်မညီသော၊ အဆိပ်ဖြစ်စေသော၊ ယိုယွင်းပျက်စီးနေသော အရာများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကုန်ကမြီးများတွင် ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားသော အမျိုးအစားများမှာ ၉၉၉၀ မျိုးများ မရှိတော့သောကြောင့် ထိုစားသောက်ကုန်များသည် အလွန်ချိုတဲ့၊ အနုတရာယ်ရှိပြီးအနုတရာယ်ရှိသော အာဟာရအဖြစ် မသုံးရပါ။ မည်သူ မဆို အကံပြုထားသည်။ သို့သော် ယင်းအစား စားသောက်ကုန်များတွင် ၎င်းတို့ရှာဖွေနိုင်ခဲ့သော အရာများအားလုံး၏ အမည်များကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု သတ်မှတ်ကာ အာဟာရဆိုင်ရာ ၎င်းတို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို အသေးစိတ်ဖော်ပြကာ ၎င်းတို့၏ ဂုဏ်သတ္တိများကို တွက်ချက်ပြီးနောက် ၎င်းတို့အား "အကျိုးပြု"အာဟာရအဖြစ် အကံပြုထားသည်။ ထောင်နှင့်ချီသော အာဟာရဓာတ်များ မရှိတော့ခြင်းအကြောင်း စကားတစ်ခွန်းမှ မပြောဘဲ အာဟာရတွင် ၎င်းတို့၏ အခန်းကဏ္ဍ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ မရှိတော့သည့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်နေတတ်သည်။

သို့တိုင်၊ ဤအချက်များသည် မေးခွန်း၏ အရေးကြီးသော ကဏ္ဍများဖြစ်သည်။

အကမြီးထည်၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများသည် ဤမျှလောက်အထိ စွဲဆောင်ထားရမည်ဖြစ်သည်။

အံ့ဖွယ်လူ သားအချို့က ၎င်းတို့အားလုံးကို သိလာလျှင်ပင် ၎င်းတို့၏ ဖော်ပြချက်မျှသာအတွက် တစ်သက်တာလုံး လုံလောက်မည်မဟုတ်ပေ။ အာဟာရ ဆိုင်ရာ အခြေခံ ဥပဒေများ ထဲမှ တစ်ခု အဖြစ် မှတ်ယူ ရမည် ဖြစ်သော်လည်း အာဟာရ ဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုလုံး မှလွဲ၍ သီးခြား ခွဲထုတ် ထားလျှင် ၎င်း၏ စစ်မှန်သော ရည်ရွယ်ချက် ကို ဖြည့်ဆည်း ပေးနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

အဲဒီမှာ အကျော်ကြားဆုံး သိပ္ပံပညာရှင်ကိုတောင် ညွှန်ပြလိုက်တာ

သူစားသော ပေါင်မုန့်ဖြူတွင် ဗီတာမင် တစ်စုံတစ်ရာ အရိပ်အမြွက်မျှ မတွံ့ဆိုင်းဘဲ ဗီတာမင်ဓာတ်ပါသော အစားအစာများကို အညီအမျှ မျှတစွာ စားသုံးသည်ဟု အုတ်လှော်သမားသည် တစ်နေ့တာလုံး အုတ်ခဲများကို အင်္ဂတမေတင်ဘဲ နံရံကို မှုတ်တင်ကာ၊ မော်တာသုံးတဲ့ အချိန်တွင်လည်း ရှိတယ်လို့ စာဒကတက်ပါတယ်။ အစားအသောက် စွဲလမ်းခြင်းကြောင့် မျက်စိကွယ်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ကစီဓာတ်၊ သကြား၊ အဆီ၊ ပရိုတင်းနှင့် သနေသေဓာဆား အမျိုးအစားများစွာ မပါလျှင် မုန့်ဖြူသည် ဘာလဲ - တစ်နည်းဆိုရသော် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကုန်ကမြီးပုံစံ အစိတ်အပိုင်း ၁၀,၀၀၀ မှ အနည်းငယ်၏ အသက်မဲ့ပြာများသာ ဖြစ်သည်။ 10,000 ထက်မပိုရင် သန့်စင်ပြီးသကြားဆိုတာဘာလဲ။ အဆိပ်ပါသော ပရိုတင်းများနှင့် ယိုယွင်းနေသော ပါဝင်ပစ္စည်း အနည်းငယ်၏ ခြေရာများမဟုတ်ပါက အသားသည် အဘယ်နည်း။ သို့တိုင်၊ လူသည် ဤအရာအနည်းငယ်ဖြင့် သူ ၏ဗိုက်ကိုပြည့်စေပြီး၎င်း၏ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို အမှန်တကယ် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အာဟာရထောင်ပေါင်းများစွာကို ဆုံးရှုံးစေသည်။ အင်္ဂါများတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ချို့ယွင်းချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

Machine Translated by Google

ဆေးရုံများသို့သွားရောက်ကြည့်ရှုခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစာအုပ်များတွင် သရုပ်ဖော်ပုံများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်းဖြင့် အကံဉာဏ်အချို့ရယူပါ။ သာလွန်ကောင်းမွန်သော အာဟာရဓာတ်များမရှိခြင်းမှ မရှိပါက ထိုကဲ့သို့ ကခြောက်စရာကောင်းသော ပုံပျက်ခြင်း၊ အနာများနှင့် အနာများ မည်သို့ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သနည်း။

သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ယခုအချိန်အထိ အာဟာရဓာတ်ပေါင်း ထောင်ချီသော အမျိုးပေါင်း ၄၀ မှ ၅၀ ကိုသာ ရှာဖွေတွေ့ရှိထားသော်လည်း ဆေးပညာဆိုင်ရာ စာပေများ၏ ကြီးမားသော အပိုင်းကို အခြေခံဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များစွာ၏ အခြေခံအဖြစ် ထိုအရာများ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ၏ ဖော်ပြချက်အတွက် အာရုံစိုက်ထားသည်။ ထို့အပြင် အဆိုပါ ပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချီရန်အတွက် ကျယ်ပြန့်သော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ပိုက်ကွန်များသည် ကမ္ဘာ၏ အလျားနှင့် အနံအနှံ့ ပျံ့နှံ့သွားခဲ့သည်။

အဲဒီ ၄၀-၅၀ အစား၊ သုတေသနသိပ္ပံပညာရှင်တွေဟာ တစ်နေ့မှာ ၄၀၀ သို့မဟုတ် ၅၀၀ ကိုရှာဖွေရာမှာ အရာဝတ္ထုအမျိုးအစားပေါင်း ၄၀၀၀ သို့မဟုတ် ၅၀၀၀ အကြောင်းကို မပြောဘဲ အောင်မြင်ခဲ့မယ်ဆိုရင် အခြေအနေက ဘယ်လိုဖြစ်မလဲဆိုတာ ကောင်းကောင်း ပုံဖော်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ယနေ့ခေတ်လူသည် သူ ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော ကုန်ကမြင်းအစစ်အမှန်၏ သမာဓိကို မျက်ခြည်ပြတ်သွားပုံရသည်။ ၎င်းတို့သည် ချက်ချင်းလက်ငင်းလက်ငင်းမဟုတ်သော်လည်း ၎င်းတို့ကိုရယူရန် မဖြစ်နိုင်ကြောင်း သူတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် သူသည် သူ ၏ ဇီဝရုပ်များ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် ၎င်းတို့ကို တစ်ပုံချင်းစီ ရှာဖွေရန် ထောင့်တိုင်း၊ သုတေသန သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ၎င်းတို့သိကြသည့် ဖော်မြူလာများကို သိပ္ပံနည်းကျသာဖြစ်သည်ဟု ယူ ဆကြပြီး စာအုပ်များတွင် ရိုက်နှိပ်ထားသည်။ ဂျုံစေ့၏ ပါဝင်သော ဖော်မြူလာ အပြည့်အစုံကို မသိသောကြောင့် ၎င်းတို့တွင် သိပ္ပံနည်းကျ ဘာမှ မတွေ့ရတော့ပေ။ ၎င်းသည် အလွယ်တကူရနိုင်သော၊ နရောတိုင်းတွင် ပေါများပြီး လူတိုင်းသိနိုင်သော "ဘုံ" ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ၎င်းတို့သည် အာဟာရဓာတ်ပါဝင်မှုအသစ်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီး ၎င်း၏ဖော်မြူလာကို ရှာဖွေတွေ့ရှိသောအခါတွင် ၎င်းသည် ကွဲပြားခြားနားသောကိစ္စတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထို့နောက် သိပ္ပံနည်းကျဖြစ်လာသည်။ ၎င်း၏တွေ့ရှိမှုကို ဆေးပညာနယ်ပယ်တွင် ကြီးကျယ်သောအောင်မြင်မှုတစ်ခုအဖြစ် ချီးကျူ းခံရပြီး ၎င်းသည် လတ်ဆတ်သောစိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှုကို စက်ရုံများ၊ ဆေးဆိုင်များနှင့် ဆေးခန်းများသို့ မိတ်ဆက်ပေးသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူသည် သူ ၏မုန့်ဖုန့်ကို မစွန့်လိုသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ရောဂါကင်းစင်ရန် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းမှာ ပထမဦးစွာ တင်းကပ်စွာကန့်သတ်ရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အာဟာရဓာတ်များ အစုလိုက်အပုံလိုက် ဖျက်ဆီးခြင်းကို လုံးလုံးလျားလျား တားမြစ်ရန် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းမှာ နောက်ဆုံးတွင် ဝန်ခံရမည်ဖြစ်သည်။

ဒီလိုအဆုံးသတ်ဖို့အတွက် တာဝန်ရှိအဖွဲ့အစည်းတွေက အကြောင်းအနယ် လူသိများအောင် ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။ အစုလိုက်အပုံလိုက် ဖျက်ဆီးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် တက်ကြွသော အစီအမံများ ဆောင်ရွက်ရမည်။

Machine Translated by Google

အာဟာရဓာတ်များ။ စားသောက်ကုန်ကမြမ်းများ ရဓာစပ်ထားသော ဟင်းမျိုးစုံမှ ဟင်းအမျိုးအစားအသစ်များကို ရယူကာ အာဟာရဆိုင်ရာ အလေ့အထများ တဖြည်းဖြည်း ပခြောင်းလဲလာကာ အများပြည်သူသို့ အကံပြုပြေးရ မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ယခုအခါ လူ သားမျိုးနွယ်အပေါ် သက်ရောက်နသေော ရောဂါများသည် တဖြည်းဖြည်း ပျောက်ကွယ်သွားမည်ဖြစ်ပြီးကျွန်ုပ်တို့၏ လူနမေ့စရိတ်များမှာလည်း ကြီးမြားသော စီးပွားရေးကို ထိခိုက်လာမည်ဖြစ်သည်။

အစိမ်းစားသူ များမဖြစ်မီက ကျွန်ုပ်တိုမိသားစုသည် ပေါင်မုန့်တစ်ကီလိုဂရမ်ကို နေ့စဉ် စားသုံးလေ့ ရှိပြီးယခုအခါ ဂျုံတစ်ကီလိုဂရမ်သည် ရှစ်ရက်မှ ၁၀ ရက်အထိ ကြာမြင့်ပါသည်။ ပေါင်မုန့်ဖုတ် မစားရတာ ကြာပြီ ဖြစ်သင့်ပမေယ့် အသက်ပေး ဂျုံစပါး ကြောင့် အသက်ဆက်ရှင်နသေးပြီးအနည်းဆုံး နောက်ထပ် အနှစ် ၄၀-၅၀ လောက် အသက်ရှင်ရဦးမယ်လို့ ခံစားရတယ်။

အစိမ်းစားခြင်း၏ ကျန်းမာရေးနှင့် နှိုင်းယှဉ် ချက်

ချက်ပြုတ်စားသော ကလေးမျေားသည် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများကို စားခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပွား သော အန္တရာယ်ကို အတည်ပြုရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။

အခြခြေံမှုများကို နေ့စဥ်ကလေးထိန်းကျောင်းများ၊ ကလေးနအေိမ်များ၊ ဆေးရုံများနှင့် စားသောက်ဆိုင်များတွင် ချမှတ်ထားရမည်ဖြစ်ပြီးယင်းတို့ကို လူ ထုကဥြးတွင် ကျယ်ကျယ်ပန္တြပန္တြ လူသိများ လာစရေန်၊ ကျွန်ုပ်တင်ပပြခဲ့သည့်အတိုင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့် ငြင်းလို့မရနိုင်သောအချက်များဖြင့်၊ ပတြ်သားသော အမငြ်ရှိသော သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်နိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ ဒါပမေယ့် နောက်ထပ် ခိုင်မာတဲ့ အထောက်အထားတွေ ရချင်ရင်တော့ အောက်ပါ စမ်းသပ်မှုကို အဆိုပပြုပါတယ်။ ကလေး များ၏ အိမ်များအနက်မှ ကလေးမျေားအား တန်းတူအုပ်စုနှစ်စုခွဲ၍ တစ်စုကို လက်ရှိဆနေည်းများဖြင့် ကျွေးမွေးရ မည်၊ ကျန်တစ်ခုမှာ အစိမ်းလိုက်စားခြင်း၏ အခြခြေံမှုများဖြင့် ကြီးပြင်းလာပါစေ။ ထို့နောက် အုပ်စုနှစ်စု၏ ကျန်းမာရေးကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု နှိုင်းယှဉ် ကြည့်ပါ။ အစကတည်းက ဘယ်စနစ်နှစ်ခုမှာမဆို ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိနိုင်လိမ့်မယ်) အာဟာရဆိုတာ တကယ်ကို သိပ္ပံနည်းကျနဲ့ လူ သားချင်းစာနာမှုပါ။ ဆေးရုံ လူ နာများကို ကုသသည့်နည်းလမ်းကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် တူ ညီသောရလဒ်များ ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ရိုးရှင်းသောစိတ်ထားရှိသူအများအပပြးသည် ကလေးမျေားအပေါ်ထိုကဲ့သို့သော "စမ်းသပ်မှု" ကိုလုပ်ဆောင် ခြင်းသည် အပဖြစ်ရှိခြင်း သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရခြင်းဖြစ်သည်ဟု မမြပေငြ်တွင်စမ်းသပ်မှုကို ကန့်ကွက်ပမေည်။ သို့သော်လည်း ထိုသို့သောလူများသည် အနည်းငယ်လနေက်စွာတွေးတောကြည့်လျှင် သန့်စင်သောအာဟာရဓာတ် များကို အပည့်ြအဝစုဆောင်းခြင်းဖြင့် ကလေး၏အသက်နှင့်ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ရန် စမ်းသပ်ချက်မဟုတ် ကြောင်း ၎င်းတို့သိမငြ်လာမည်ဖြစ်သည်။

Machine Translated by Google

လူ ့သက်ရှိများအတွက် သဘာဝအားဖြင့်။ လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုများသည် ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် အသိအမှတ်မပြုနိုင်သော ဓာတုဗေဒပစ္စည်းအမျိုးပေါင်း အနည်းငယ်ဖြင့် သိပ္ပံပညာ၏ အသွင်ဆောင်သည့် လူမဆန်သော စမ်းသပ်မှုများဖြစ်ပြီး ရလဒ်အနေဖြင့် သန်းပေါင်းများစွာသော ကလေးများသည် နှိုင်းစို့အရွယ်တွင် အသက်စွန့်၍ ၎င်းတို့၏ မိဘများကို ခါးသီးစွာ ထားခဲ့ကြပါသည်။ ဝမ်းနည်းခြင်း။ စမ်းသပ်မှုများသည် ယိုယွင်းနေသော အစားအသောက်များနှင့် အဆိပ်များ 1,001 ဖြင့် လူများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ပြီး ရောဂါအသစ်များ ဖန်တီးပေးသည့် လုပ်ဆောင်ချက်များဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့သော "ယဉ်ကျေးမှု" တွင် အရှက်အကြောက်အနည်းဆုံး ခံစားမှုမရှိဘဲ ဤရောဂါများကို လူ ့ယဉ်ကျေးမှု၏ရောဂါများဟု ရယ်ရယ်မောမော ခေါ်ဆိုကြပြီး ထိုကဲ့သို့သော ရောဂါများကို မွေးဖွားပေးသော အခြေအနေများကို မဟော၊ ရက်စက်ကမြင်းကုတ်မှု သို့မဟုတ် ရိုင်းစိုင်းမှုဟူ ၍ ဘယ်တော့မှ မဆင်ခြင်ဘဲ ယဉ်ကျေးသောရောဂါများဟု ရယ်ရယ်မောမော ခေါ်ဆိုကြသည်။

သိပ္ပံနည်းကျ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် တာဝန်ခံမှုရှိသော နိုင်ငံတော်အဖွဲ့များ ရှိရမည်။ အစိမ်းစားခြင်းပြဿနာကို ဆက်လက်စစ်ဆေးပါ။

နှောင့်နှေးခြင်း။

ကျွန်ုပ်သည် အစွန်းရောက်မှုတစ်ခုအား အဆိုပြုခဲ့ပြီး တစ်ချိန်တည်းတွင် လူ သားတို့သည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ရောဂါမှန်သမျှမှ လွတ်မြောက်စမည့် အလွန်ရိုးရှင်းပြီး သဘာဝနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များ၊ ဆရာဝန်များ၊ ပညာတတ်များနှင့် တာဝန်ရှိသော နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းများအားလုံး ချက်ချင်းသတိထားရမည့် အရေးကြီးကိစ္စဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏အမြင်များတွင် မှားယွင်းကြောင်း လူ သိရှင်ကြား သက်သေပြရမည်ဖြစ်ပြီး အခြေခံစမ်းသပ်မှုများဖြင့် ၎င်းတို့အား ချပေးရမည် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ အမှန်တရားကို အတည်ပြုပြီး လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ရန် လိုအပ်သော အဆင့်များကို လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ အထူ းသဖြင့်၊ ဆရာဝန်များက ဥပက္ခော သို့မဟုတ် နှုတ်ဆိတ်နေခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါက၊ ၎င်းတို့၏ နယ်ပယ် သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်မှု လျော့ပါးသွားစေရန် ၎င်းတို့ဘက်မှ မလိုလားအပ်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်ရန် မလိုလားကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်သည်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ၊ ယဘူ ယျအားဖြင့် ဤအရာသည် မှန်သည်ဟု ကျွန်ုပ်မယုံကြည်ပါ။ သို့သော် ဆရာဝန်များသည် ငွေရှာခြင်းထက် ပိုမိုမြင့်မြတ်သော ရည်ရွယ်ချက်ရှိကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့၏အရာဝတ္ထုသည် အမှန်တကယ်အားဖြင့် သိပ္ပံပညာအတွက် ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း၊ လူ သားများကို ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်းဖြစ်ကြောင်း အပြဿဘာသက်သေပြရမည်ဖြစ်သည်။

မွန်မြတ်သော၊ အများသူငှာ စိတ်အားထက်သန်ပြီး စေတနာရှိသော ဆရာဝန်များသည် အစိမ်းစားခြင်းကို လက်ခံခြင်း ဖြင့် ၎င်းတို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ အရောက်လှမ်းနိုင်သော်လည်း လူမဆန်သော၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ပြီး လောဘကြီး သော ဆရာဝန်များသည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဆုံးရှုံးမှုကို မြင်သည်။ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း အမြစ်တွယ်နေသော ဓလေ့ထုံးတမ်း များကို ပြောင်းလဲရန် ခက်ခဲသည်ဆိုသော စွပ်စွဲချက်များသည် ပျော့ပျောင်းသော ဆင်ခြေတစ်ခုအဖြစ်သာ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

Machine Translated by Google

ဆိုးသွမ်းသူတို့၏ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားများကို ဖုံးအုပ်ထားသည်။ အစိမ်းစားခြင်းကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းသည် အရိယာနှင့် အရိယာတို့ကို ခွဲခြားသိမြင်နိုင်စေရန် အကောင်းဆုံးအခွင့်အရေးဖြစ်သည်။

အစိမ်းစားခြင်းထက် လူ သားချင်းစာနာမှုတန်ဖိုး ပိုကြီးသော လုပ်ဆောင်မှု မရှိပါ။ ရာစုနှစ်များစွာ သက်တမ်းရှိ ငိုက်မျဉ်းခြင်းမှ လူ သားအားလုံးကို နိုးဆွရန်၊ မျက်လုံးဖွင့်ရန်၊ ထုံထိုင်းခြင်းမှ လှုပ်နိုးရန်နှင့် ၎င်း၏ လက်ရှိအိပ်မက်ဆိုးများမှ လွတ်မြောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ငွေရေးတတ်သောသူသည် ဤအမှုကို လှူရမည်။ ပညာတတ်တွေက သူတို့ရဲ့ ဦးနှောက်တွေ။ လူ ့အဖွဲ့အစည်းများဖွဲ့စည်းရန်၊ ကလပ်များတည်ထောင်ရန်၊ သတင်းစာများထုတ်ဝေရန်နှင့် စာအုပ်များပုံနှိပ်ရန်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။

ထို့အပြင်၊ အနားယူရန်၊ အပန်းဖြေရန်နှင့် အားကစားအတွက် သာယာအဆင်ပြေမှုများအားလုံးဖြင့် ကျယ်ဝန်းသော သန့်စင်ခန်းကို တည်ဆောက်ရန်နှင့် ကုသရန် လအနည်းငယ် "ထောင်ဒဏ်" ဖြင့် ကုသရန်၊ ပြန်လည်နုပျိုစေရန်၊ ဖျက်ဆီးတတ်သော မလိုမုန်းထားမှုများမှ လွတ်မြောက်ရန်နှင့် ထိုလူများကို ကူ ညီရန်နှင့် ဉာဏ်အလင်းပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်နှင့် စိတ်ဆန္ဒ ချို့တဲ့သူ များ။ ဘုရားကျောင်းများ၊ ကျောင်းများနှင့် ဆေးရုံများကဲ့သို့ အသုံးမဝင်သော အဆောက်အဦများ ဆောက်လုပ်ခြင်းထက် ဤရည်ရွယ်ချက်အတွက် ငွေနှင့် စွမ်းအင်ကို မှုပြန်ခြင်းသည် ပို၍အသုံးဝင်ပြီး နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းပါသည်။ အစိမ်းလိုက်စားခြင်းသည် မည်သည့်ဉာဏ်ပညာသည် အမှန်တကယ် လွတ်လပ်၍ အတားအဆီးကင်းသော တရားစီရင်ပိုင်ခွင့်ကို ပိုင်ဆိုင်ထားကြောင်း၊ သို့မဟုတ် မည်သူက ပြည်သူ ့ကျန်းမာရေးကို အမှန်တကယ် စိတ်ပါဝင်စားကြောင်း စစ်ဆေးအတည်ပြုနိုင်သည့် အဓိကကျောက်တုံးဖြစ်သည်။ ထိုသို့သောလူများ၏ အမည်များကို သမိုင်းတွင် မှတ်တမ်းတင်ထားသော ရွှေစာများတွင် ရှိသည်။

အမှန်အတိုင်းပြောရန် အပစ်မရှိပါ။

တစ်ချို့လူတွေက ကျွန်တော့်ကို ချွန်ထက်တဲ့ လျှာနဲ့စွပ်စွဲကြတယ်။ ဟင်းချက်စားသူ များ၊ လူ သတ်သမားများ၊ ရာဇဝတ်ကောင်များကို ခေါ်သောအခါ၊ စွပ်စွဲခြင်းမပြုပါ။ အမှန်အတိုင်းပြောရုံမျှသာ၊ ထိုအမှန်တရားသည် ခါးသီးလှပါသည်။
မိခင်တစ်ဦးသည် မိမိချစ်သောကလေး၏ပါးစပ်ကို ဂရုတစိုက်လက်ဖြင့် ပူ ပူ နွေးနွေးကျွေးလိုက်သောအခါတွင် ကလေး၏ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို ချိုယွင်းသွားစေပြီး ဖျားနာကာ သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်စေခဲ့သည်။ ကလေးများအတွက် အာဟာရပြည့်ဝပြီး အစာကြေလွယ်သော အစားအစာများကို ဆရာဝန်က ပြင်ဆင်သောအခါ၊

Machine Translated by Google

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးများကို သုံးစွဲ၍ ဗီတာမင်အတုများကို ဆေးပြေးများ ပေးဆောင်ကာ သာ၍ကြီးသော ပစ်ပြစ်မှုကို ကျူးလွန်သည်။

ကံကမ္ဘာမှာရဲ့ ထူးထူးခြားခြား ထင်ပေါ်ပေါ်နေ့နဲ့ အားနည်းသူတွေကို ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ ဆေးဝါးတွေကို ကုသပေးတယ်လို့ သဘောထားကာ လောဘကြီးစွာ ဝါးမျိုလိုက်ကြတာကို နေ့တိုင်း သတိပြုမိပေမဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကတော့ သူတို့ဟာ တစ်ခုတည်းသော အကြောက်တရားကို ရှောင်ကျဉ်ကြပါတယ်။ ၎င်းတို့ကို ဒုက္ခဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းအဖြစ် မှတ်ယူထားခြင်းကြောင့် ၎င်းတို့အား ကျန်းမာရေးကို ပြန်လည်ကောင်းမွန်စေနိုင်သော ပစ္စည်းများ (ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများ)။ ဤပြင်းထန်သော အယူအဆလွဲမှားမှုကြောင့်သာ အသက်သန်းပေါင်းများစွာ စတေးခဲ့ရသည်။ အဖြစ်ဆိုး၏အနက်ကို အပြည့်အဝ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်သူသည် မည်သည့်အခါမျှ အေးမြငြိမ်းဘာမှမထူးခြားပေ။

ဖျက်ဆီးခြင်းအတွက် ဥပဒေအတားအဆီးမရှိပါ။
လူ့စက်ရုံအတွက် ရည်ရွယ်သော ကုန်ကမြီးများ

ချိုယွင်းချက် အနည်းငယ် ပေါ်လာသောအခါ သင့်လျော်သော ချိန်ခွင်လျှာကို လင်းစေပေါသည်။ ခရိုင်တစ်ခု၏စက်မှုလုပ်ငန်းအတွက် ပံ့ပိုးပေးသော ကုန်ကမြီးများကို ပင်ဆေးဆမှုဖြင့်စွပ်စွဲပြီး စာအုပ်သို့ ယူဆောင်လာသော်လည်း လူ့စက်ရုံအတွက် လိုအပ်သော ကုန်ကမြီးများတွင် အဆိုးဆုံးသော မသမာမှုများကို ကျူးလွန်သူများသည် အစွန်းအထင်းကင်းသွားတတ်သည်။ သိပ္ပံနည်းကျ တိုးတက်လာသော မျက်မှောက်ရာစုတွင်၊ အမိုက်မဲဆုံးနှင့် အမိုက်မဲဆုံးသူသည် သဘာဝအစားအစာများကို ယိုယွင်းပျက်စီးစမေည့် နည်းလမ်းအသစ်များကို ရှာဖွေရေးနှင့် ရယ်စရာကောင်းသော စားသောက်ဖွယ်ရာများကို ချက်ပြုတ်ရောင်းချရန် အကြွင်းမဲ့အခွင့်အရေးရှိသည်။ သို့သော် အထူးထူးဆန်းသည်မှာ သက်ရှိဆဲလ်များ၏ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို လေ့လာရန် သူ့အသက်ကို မြှုပ်နှံထားသည့် သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး ကြီးမြတ်သော ဇီဝဗေဒပညာရှင်၊ သို့မဟုတ် သူ့ဘဝ၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ဇီဝဗေဒပညာရှင်ဖြစ်ပြီး လူသားအတွက် စံပြအစားအစာ၊ ယိုယွင်းနေသော အရာဝတ္ထုများကို အစုလိုက်ဝယ်ပြီးသူ့အာခေါင်၏ အဆုံးအမဖြင့် အဆုံးစွန်သော ဥပဒေနှင့် ပင်ဆေးလျှော့မှုတို့ဖြင့် ဆဲလ်များထံ ပေးဆောင်သည်။

မငြိမငြိချင်းမှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် လွတ်မြောက်အောင် လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာ မယုံနိုင်စရာပါပဲ။ အစိမ်းစားခြင်းဖြင့် ရောဂါများအားလုံးကို သို့သော် အဆိုပြုချက်၏ ကြီးမြတ်မှုသည် "မယုံနိုင်စရာ" သည် လွယ်ကူစွာ ပြီးမြောက်အောင်မြင်သည့် အဖြစ်မှန်တွင် တည်ရှိနေပေါသည်။ အစားအသောက် စွဲလမ်းမှုကို စွန့်လွှတ်ရန် အခက် အခဲသည် စံပြဖြစ်မြောက်ရေးကို အတားအဆီးအဖြစ် မမှတ်ယူရပါ။

Machine Translated by Google

အစိမ်းစားခြင်း၊ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနှင့်၊ ၎င်းသည် လူ သားမျိုးနွယ်အတွက် ရန်သူ ၏အင်အားကို တိုင်းတာရန် အတိုင်းအတာတစ်ခုအဖြစ် ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ယင်းကဲ့သို့ ကခြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော ဘီလူး တစ်ကောင်၏ မွေးဖွားလာသူ ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အား အစွမ်းကုန် အားထုတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများကို ကိုယ်တိုင်စွန့်ပယ်၍ အန္တရာယ်ရှိသော အလင့်အထကို စွဲစွဲမြဲမြဲစွဲလမ်းနေသူ များပင်လျှင် အမှန်တရားကို ခိုင်မြဲစွာ ခိုင်ခံ့မြဲမြံခိုင်ခံ့စေရမည်၊ တိုးပွားလာသော မျိုးဆက်သစ်များနှင့် လူ သားတို့၏ အနာဂတ်ကို ထောက်၍ ထိုသစ္စာတရား၏ အောင်ပွဲအတွက် တိုက်ပွဲဝင်ရမည်၊ အစိမ်းစားခြင်း၏ အခြေခံမူများနှင့် အခွင့်ရရှိနိုင်သော နည်းလမ်းများဖြင့် ရှင်းလင်းဖော်ပြခြင်း။

စိတ်ကျဉ်းမခြောင်းပြီး နောက်ပန်ကြည့်တဲ့လူတွေအတွက် ဟုတ်ပါတယ်။ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများနှင့် ဆေးဝါးများကို မျက်နှာသာမပေးဘဲ တဖက်သတ်ငြင်းဆန်နေသော အစိမ်းစားခြင်း၏ အခြေခံမူများသည် အလွန်အဆင့်မြင့်သော်လည်း ယနေ့ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်နေကြသော အလယ်ခေတ်တွင်မဟုတ်ဘဲ၊ တိုးတက်သော စိတ်ကူ းစိတ်သန်းများ သို့မဟုတ် တီထွင်ဆန်းသစ်မှုတိုင်းကို နှစ်ပေါင်းများစွာ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံရသောအခါ၊ မသိနားမလည်သော လူ ဆိုး၊ ယနေ့ခေတ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ရှေ့မှောက်တွင် ရှိနေသော လူ သားမျိုးနွယ်၏ ရှင်သန်ခြင်း သို့မဟုတ် ပျက်သုဉ်းခြင်း၏ မေးခွန်းဖြစ်သည်။ ဆိုင်းငံ့ခြင်းသည် လူမဆန်ပါ။

အစိမ်းစားခြင်း သည် လူ အများအတွက် ကြီးမားသော အကျိုးကျေးဇူ းများကို အာမခံပါသည်။
စီးပွားရေးနှင့် လူ နေမှုအဆင့်အတန်းကို မြှင့်တင်ပေးသည်။
ကံမြ

မယုံနိုင်စရာကောင်းလောက်အောင် အာဟာရဓာတ်များစွာကို မီးပေါ်တွင် ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်သည်။ အခွံခွာခြင်း၊ သန့်စင်ခြင်းနှင့် ပုပြင်ခြင်း၏ မခြောက်မခြားစွာသောပုံစံများဖြင့်။ ဥပမာအားဖြင့် အညာကောက်ပေါက်သော ဂျုံ ၁၀၀ ဂရမ်သည် ဂျုံဖုန်တစ်ကီလိုဂရမ်မှ ရရှိသော ပေါင်မုန့်ဖုန်ထက် အာဟာရတန်ဖိုး ပိုများသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။
ပခြောင်းဖူ း၊ ပဲမျိုးစုံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံမျိုးကွဲအားလုံးတွင်လည်း အလားတူပင်ဖြစ်သည်။ ယနေ့ ကျွန်ုပ်တို့သည် တိရစ္ဆာန်ထွက်ကုန်များအားလုံးကို ဖန်တီးဖူ းပေးမည်ဆိုလျှင် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အသီးအရွက်များကို အစိမ်းလိုက်စားပါက လက်ရှိကမ္ဘာ့လူ ဦးရေထက် အဆများစွာ စားသုံးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အစိမ်းစားခြင်းရဲ့ တကယ့်အဓိပ္ပါယ်ကို အားလုံးနားလည်လာပါလိမ့်မယ်၊ လုပ်အား၊ အချိန်နဲ့ ငွေကို လူတွေက အဲဒီအာဟာရတွေကို ဖျက်ဆီးဖို့ ဖန်တီးတာကို တွေးပြီးအားလုံးကို ဆင်ခြင်လိုက်တာ၊

Machine Translated by Google

အလားတူ အာဟာရဓာတ်များကို ဖျက်ဆီးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများအတွင်း ကျရောက်လာသော ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများကို ဖယ်ရှားပစ်ရန် မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာန အသီးသီးမှ ပညာသည်များက ပနေဆောင်ခဲ့ကြသော ဆေးဖိုးဝါးခများ။ အကြောင်းအရာအသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ထပ်မံသိရှိလိုသူ မည်သူ မဆိုအား ခိုင်မာသောအထောက်အထားများဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ထုတ်ပြန်ချက်၏အမှန်တရားကို သက်သေပြရန်အဆင်သင့်ရှိပါသည်။ မိမိတို့၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာစွဲလမ်းမှုကိုတရားမျှတစေရန်အတွက် ဤငိုကြွေးနေသောအမှန်တရားများကို မျက်ကွယ်ပြုထားသည့် အာဏာပိုင်များမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များကို မည်သည့်အခါမျှ ခွင့်လွှတ်မည်မဟုတ်ပါ။

အစိမ်းစားခြင်း၏ အခြေခံမှုများကို လက်မခံရန် ငြင်းဆိုခြင်းအတွက် အကြောင်းပြချက် နှစ်ခုသာ ရှိနိုင်ပါသည်။ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများ၏ "အပျော်အပါးများ" ကို "စွန့်စားခြင်း" ထက် လူသားတို့အား ရောဂါများတည်ရှိမှုကို သည်းခံရန်နှင့် ရလဒ်အဖြစ် ရရှိခဲ့သော "သိပ္ပံနည်းကျ အောင်မြင်မှုများ" တစ်ခုလုံးကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခြေကို စွန့်လွှတ်ရန် ၎င်းတို့က ကြေညာရမည်ဖြစ်သည်။ အလုပ်ကိုးစားမှု သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တင်ပြခဲ့သော အခြေခံစစ်ဆေးမှုများ၏ စွမ်းဆောင်မှုအားဖြင့်၊ လူများကို ရောဂါဘယမှ ကင်းဝေးစေခြင်းမှ ဝေးကွာသော အစိမ်းစားခြင်းများသည် ၎င်းတို့အားလုံးကို ပိုမိုထိခိုက်စကကြောင်း သက်သေပြရမည်ဖြစ်သည်။

ဒါက လုပ်လို့မဖြစ်နိုင်ဘူး ဆိုတာ သူတို့တွေ့လိမ့်မယ်။ ၎င်းတို့တွင် အခြားရွေးချယ်စရာမရှိသည့် ၎င်းတို့၏ ပထမဆုံးသော ဆင်ခြင်တုံတရား၊ လူသားအားလုံးအတွက် ထင်ရှားပေါ်လွင်နေသော အလွန်အမင်း လူမဆန်မှုအပေါ် မှီခိုနေရခြင်းဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အပစ်မဲ့ကလေးငယ်များအားလုံးကိုယ်စား အစိမ်းစားသည့် အတိုက်အခံများက ၎င်းတို့၏ မှန်ကန်သောပြန်ကြားချက်ရရှိစေရန်နှင့် အများပြည်သူ ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များအား လိုအပ်သလို ကောက်ချက်ချ၍ အသုံးထွက်နိုင်စေရန်အတွက် စာနယ်ဇင်းများထံ တင်ပြရန် တောင်းဆိုအပ်ပါသည်။ အပြီးအပြတ်စီရင်ချက်ချသည်။

လူတိုင်းသည် အစစ်အမှန်နှင့် တစ်သားတည်းကျသော ကုန်ကမြီးကို အသိအမှတ်ပြုရမည်ဖြစ်သည်။
ကိုယ်ခန္ဓာ၏ပစ္စည်းများ

လူတစ်ဦးစီတိုင်းသည် ရုပ်ထွေးမှုများထဲမှ ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားစွာ ပိုင်ဆိုင်ထားသူဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ စက်ရုံအလုပ်ရုံများသည် ပနေအပ်ထားသော စက်ရုံ၏ ချောမွေ့စွာလည်ပတ်မှုအတွက် တာဝန်ရှိသော သူတဦးတည်းသာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုအံ့ဖွယ်စက်ရုံ၏ တကယ့်၊ ချွတ်ယွင်းချက်မရှိသော ကုန်ကမြီးကို သူ သချောစွာ သိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

Machine Translated by Google

ထိုကုန်ကမြီးများ၏ ခိုင်မာမှုကို ယနေ့ခေတ် ဇီဝဗေဒပညာရှင်များက ၎င်းတို့၏ အာဟာရဆိုင်ရာ ပြြာန်းစာအုပ်များတွင် ဖော်ပြထားသည့် ပရိုတင်းများ၊ အဆီများ၊ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ် နှင့် ကယ်လိုရီပမာဏတို့ကို မဆုံးဖြတ်ပါ။ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများအတွက် ချက်ပြုတ်ထား သော ဟင်းချက်နည်းများ စာရင်းရှည်များကို ဘာေချာင်းကပ်ထားခြင်းဖြင့် ၎င်းကို ဆုံးဖြတ်ရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။

နှစ်သန်းပေါင်းများစွာနှင့် အတိကျဆုံး တွက်ချက်မှုများဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အံ့သြဖွယ် သဘာဝသည် လူ သားတို့၏ သက်ရှိများအတွက် လိုအပ်သော ပေါင်းစပ်ကုန်ကမြီးများကို ပေါင်းစပ်ကာ ပြီးပြည့်စုံသော သဟဇာတဖြစ်အောင် လိုအပ်သော ပမာဏဖြင့် ပေါင်းစပ်ပေးကာ အသက်ကို ပေးစွမ်းကာ ဟင်းသီးဟင်းရွက် များတွင် စုစည်းပေးထားသည်။ ခန္ဓာကိုယ်များသည် သက်ရှိဆဲလ်ပုံစံဖြစ်သည်။

အာဟာရ၏လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုလုံးသည် ထိုဆဲလ်အသမျေး သို့မဟုတ် အသက်ရှင်နေခြင်းတွင် တည်ရှိသည်။ မည်သည့်အခြေအနေတွင်မှ ဆဲလ်သမျေးပါဝင်သော အရာများသည် လူ ့စက်ရုံအတွက် ကုန်ကမြီးအဖြစ် မရနိုင် ပါ။

လူ သားသည် သူ ၏ အချိုးအစား အာရုံကို ဆုံးရှုံးစပြီးကြောင်းပြချက် ဘာင်များထက် ကျော် လွန်၍ သူ ၏ တီထွင်မှုများကို ကျနေပ်မှု မဖြစ်သင့်ပေ။ တစ်ဦးချင်းစီ အာဟာရပါဝင်ပစ္စည်းများကို လေ့လာမှု တွင် ဇီဝဗေဒပညာရှင်များသည် ကြီးမားသောအခက်အခဲများစွာကို ခံယူခဲ့ကြပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏တန်ဖိုးထားမှုကို အပြည့်အဝခံထိုက်သည့် အရေးကြီးသောရှာဖွေတွေ့ရှိမှုများစွာကို ပြုလုပ်ခဲ့သည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထို အောင်မြင်မှုများအားလုံးကို လူ သား၏ လက်ရှိနည်းပညာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ဆက်စပ်၍သာ ကြီးမြတ်သည်ဟု မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။ သဘာဝတရား၏ အမြင့်မြတ်ဆုံး ဉာဏ်ပညာကို ဆန့်ကျင်သော အထင် ရှားဆုံးသော သိပ္ပံပညာရှင်များပင်လျှင် ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုနှင့် မရမေတွက်နိုင်သော ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုများဖြင့် ငါးနှစ် သား ကလေးထက် ကြီးမားသော ထိုးထွင်းဉာဏ် မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့သည် သဘာဝအားဖြင့် တည်ဆောက်ထားသော ကုန်ကမြီးများ၏ သဟဇာတဖြစ်မှုနှင့် ခိုင်မာမှုကို စိတ်ပျက်စရေန်နှင့် ၎င်းတို့၏ ကလေးဆန် သော အသိပညာကို ပြီးပြည့်စုံသော သိပ္ပံပညာအဖြစ် အများသူငှာ အသုံးချပိုင်ခွင့်မရှိပေ။

စားသောက်ကုန်များ၏ လျှို့ဝှက်ချက်များထဲသို့ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ရန် ကြိုးပမ်းနမေည်မှာ သချောပါသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များ၏ အဆုံးစွန်သော ရည်ရွယ်ချက်မှာ လူ ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အာဟာရပါဝင်ပစ္စည်းများအားလုံးကို အသိအမှတ်ပြုရန်၊ ၎င်းတို့၏ နှိုင်းရပမာဏကို ဆုံးဖြတ်ရန်နှင့် ၎င်းတို့ကို ပေါင်းစည်းရန်ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် ၎င်းတို့သည် ဂျုံစေ့ သို့မဟုတ် ပဲဟင်းကို အတုပြုလုပ်၍ အသက်ကို ပေးလိုကြသည်။ သို့သော် နှစ်ထောင်ပေါင်းများစွာ အဆက်မပြတ် ကြိုးစားအားထုတ်ပြီးနောက် လူ သားမရရှိနိုင် သည့်အရာကို သဘာဝတရားက ယနေ့ကျွန်ုပ်တို့အား ပေးစွမ်းပါသည်။ ငါတို့ ဘာထပ်လိုချင်လဲ။ ဉာဏ်ပညာကို ရအောင်၍ သံသယများ ဖျက်ဖြေကြပါသလား။

Machine Translated by Google

စကၠဴဗူ (သို႔) အသားကို စြဲလမ္းျခင္းသည္ လူကို မယုံနိုင္ဖြယ္ရာ မိုက္မဲမႈမ်ားကို က်ဴးလြန္ရန္ လႈံ႔ေဆာ္ေပးေပါသလား။

ပိုလိုအပ္သည္ဟု ယူဆျခင္းသည္ အဓိပ္ပာယ္မဲ့ၿပီးအႏၲရာယ္အရွိဆုံးျဖစ္သည္။ အသီးအ႐ြက္မ်ားတြင္ရွိေသာ ပ႐ိုတင္း သို႔မဟုတ္ အျခားေသာ အာဟာရဓာတ္မ်ား။ ေနာက္ပိုင္းတြင္ ပ႐ိုတင္း ပမာဏ အနည္းငယ္သာ ပါဝင္ပါက၊ က်ြန္ုပ္တို႔၏ ခႏၶာကိုယ္သည္ မလိုအပ္တေ့ဘဲ ရာစုႏွစ္ေပါင္း သန္းေပါင္းမ်ားစြာ အတြင္း က်ြန္ုပ္တို႔၏ သက္ရွိမ်ား တည္ေဆာက္ၿပီးဖြံ႕ၿဖိဳးလာခဲ့သည့္ ထိုပမာဏျဖင့္ အတိအက် အတိအက် သိရွိေသာေၾကာင့္ ျဖစ္သည္။

တခ်ိဳ႕လူေတြက ခႏၶာကိုယ္အေၾကာင္း အဆက္မျပတ္ေျပာရတာကို ႏွစ္သက္ၾကတယ္၊ ေဆာက္လုပ္ေရးပစၥည္းမ်ား။ တိရစၧာန္ပ႐ိုတင္းမ်ားႏွင့္ အာဟာရျပည့္ဝေသာအစားအစာမ်ားသည္ မ်ိဳးဆက္တိုင္း၏အျမင့္ကို တစ္မီလီမီတာအထိ တိုးလာနိုင္ပါက ယေန႔ေခတ္လူသား၏ အရပ္သည္ မီတာမ်ားစြာ တိုးလာေနၿပီျဖစ္သည္။

အျခားအမ်ားထုတ္လုပ္ထားေသာ ဗီတာမင္အတုမ်ားသည္ လူ႔ခႏၶာကိုယ္ထဲသို႔ မကၽြံဝင္ေရာက္ၿပီးငါးမိနစ္အတြင္း က်ြန္ုပ္တို႔၏သက္ရွိမ်ား၏လုပ္ငန္းေဆာင္တာမ်ားကို လုံးလုံးရပ္တန္႔သြားေစသည့္ အလြန္ သိသာထင္ရွားေသာအေၾကာင္းျပခ်က္ေၾကာင့္ အာဟာရဓာတ္ပါဝင္ပစၥည္းမ်ားအျဖစ္ ဘယ္ေသာအခါမွ အသုံးမျပဳနိုင္ပါ။ တစ္နည္းဆိုရေသာ္ သူတို႔က ငါတို႔ကို သေအာင္ တြန္းပို႔တယ္။

အစားအေသာက္တစ္ခုခုကို ဗီတာမင္အေ သို႔မဟုတ္ အျခားအာဟာရဓာတ္မ်ား ၏ရင္းျမစ္တစ္ခုအျဖစ္ မွတ္ယူျခင္းသည္ ဝမ္းနည္းဖြယ္ေကာင္းသည္။ အေဆာ္ဂဲနစ္ဒျပပ္ေပါင္းမ်ားအားလုံးသည္ တူညီေသာဒျပပ္ေပါင္းမ်ားနီးပါးျဖင့္ ဖြဲ႔စည္းထားေသာ္လည္း ၎တို႔၏ဖြဲ႔စည္းပုံ ႏွင့္ ေမာ္လီက်ဴးဖြဲ႔စည္းပုံ ကြဲျပားျခင္းေၾကာင့္ ၎တို႔၏ ႐ုပ္ပိုင္းဆိုင္ရာႏွင့္ ဓာတုဂုဏ္သတၱိမ်ား ကြဲျပားသည္။ ထို႔ေၾကာင့္ အယ္လ္ကိုဟာေႏွင့္သၾကားမ်ားသည္ တူညီေသာဓာတုဒျပ္စင္မ်ား (ကာဗြန္၊ ဟိုက္ဒ႐ိုဂ်င္ႏွင့္ ေအာက္ဆီဂ်င္) တို႔ပါဝင္ေၾကာင္း လူတိုင္းသိၾကေသာ္လည္း ၎တို႔သည္ အေရာင္၊ အရသာႏွင့္ အသြင္အျပင္တို႔ႏွင့္ အလြန္ကြာျခားပါသည္။ ၎က္မ်ားကို မ်ိဳးေစ့ သို႔မဟုတ္ စပါးတစ္မ်ိဳးျဖင့္ လွောင္အိမ္မ်ား တြင္ ထားရွိၾကၿပီးအိမ္ေမြးတိရစၧာန္မ်ားကို ျမက္တစ္မ်ိဳးတည္းတြင္သာ က်ြေးေလ့ရွိသည္။ သို႔တိုင္၊ ဤသတၱဝါ မ်ားသည္ ၎တို႔အားေပးေသာ အစားအစာတစ္မ်ိဳးတည္းမွ ပ႐ိုတင္း၊ အဆီ၊ ဗီတာမင္ႏွင့္ သတၱဳဓာတ္မ်ား အျပည့္အဝ ရရွိၾကသည္။

မ်ားယြင္းေသာ ဗီတာမင္မ်ား၊ ဖ်က္ဆီးနိုင္ေသာ ပဋိဇီဝေဆးမ်ားႏွင့္ အဆိပ္အမ်ိဳးမ်ိဳးျဖင့္ ေရာဂါမ်ားကို ကုသျခင္းသည္ ဇီဝေဗဒေဆိုင္ရာႏွင့္ အေျခခံ က်ိဳးေၾကာင္းဆင္ျခင္ျခင္းအေပၚ အေျခခံ၍မဟုတ္ဘဲ ေရာဂါလကၡဏာမ်ား၊ ထင္ရွားေသာ အခ်က္အလက္မ်ားႏွင့္ ဆန္႔က်င္ဘက္ျဖစ္ေသာ မ်ွော္လင့္ခ်က္မဲ့ေသာ စမ္းသပ္မႈမ်ားျဖစ္သည္။

Machine Translated by Google

မီးပေါ်တွင်လောင်ကျွမ်းနေသော သဘာဝဗီတာမင်များ၏ အံ့သြဖွယ်ဟန်ချက်အား အတုမရှိသော ဗီတာမင်မရရှိနိုင်ပါ။ အဆိပ်သည် ယိုယွင်းနေသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများနှင့် ဂလင်းများ၏ ပုံမှန် ဇီဝဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ထိန်းညှိပေးနိုင်သည် ။ မီးဖိုချောင်တွင် ပျက်စီးသွားသော သဘာဝပဋိဇီဝဆေးများကို မည်သည့် ပဋိဇီဝဆေးမှ အစားထိုးမရနိုင်ပါ။

တိရစ္ဆာန်များသည် ၎င်းတို့ကို လျှာဖြင့် ကိုက်ခြင်းဖြင့် အနာများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ သူတို့ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေနဲ့ တံတွေးတွေမှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးသတ်နိုင်တဲ့ ဂုဏ်သတ္တိတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ သို့ရာတွင် ချက်ပြုတ်စားသောက်သူ ၏ လျှို့ဝှက်ချက်များမှာ ထိုကဲ့သို့သော ဂုဏ်သတ္တိများ ကင်းမဲ့နေသည်။ အစိမ်းစားသူ များသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတစ်ရှူ များမှ ထွက်လာသော အညစ်အကြေးများမှတစ်ဆင့် ပြင်းထန်သောအအေးမိခြင်းအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးစေပြီး ချက်ပြုတ်စားသောက်သူသည် သလိပ်နှင့်တံတွေးများကို ထုတ်ပေးသော်လည်း ထိုအန္တရာယ်ကို တွန်းလှန်နိုင်ခြင်းမရှိသေးပေ။

ဟင်းချက်စားသောခေတ်သည် စွဲလမ်းမှုရှိသောခေတ်၊ အယူ သီးမှုများနှင့် ရောဂါပိုးမွှားများ စိုးစံသည်။

ခေတ်မီဆေးပညာသည် အချည်းနှီးသောအယူ သီးမှုများ၏ ကျော့ကွင်းဖြင့် ဝန်းရံထားသည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုလုံးသည် ရောဂါလက္ခဏာများ၊ ထင်ရှားသော၊ လှည့်ဖြားမှုနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဒဿနများအပေါ် အခြေခံထားပြီး မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အခြေခံအကျဆုံးနိယာမကို မေ့ပျောက်ခြင်းတွင် မှုပြုန့်ထားသည်။ ဤသည်မှာ စက်ရုံတိုင်း၏ ထိရောက်သောလည်ပတ်ဆောင်ရွက်မှုသည် အင်ဂျင်နီယာမှ သတ်မှတ်ထားသော တစ်သားတည်းကုန်ကမြီးပစ္စည်းများ၏ ယူ နီဖောင်းထောက်ပံ့မှုတွင် အကျုံးဝင်သည်ဟူ သော အချက်ဖြစ်သည်။ ဤကိစ္စတွင်၊ လူ ့စက်ရုံ၏ ပေါင်းစပ်ကုန်ကမြီးပစ္စည်းများသည် သက်ရှိဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆဲလ်များဖြစ်ပြီး အခြားအရာမရှိပါ။

နည်းပညာအောင်မြင်မှုအနည်းငယ်ကြောင့် ယစ်မူ းနေသော ယနေ့လူသည် လူ ့ယဉ်ကျေးမှု၏ အထွတ်အထိပ်သို့ သူ ့ကိုယ်သူ စိတ်ကူ းယဉ် နေပြီး လက်တွေ့တွင်မူ သူသည် ရှေးရိုးဆန်သော၊ သဘာဝမကျသော၊ ကြောက်မက်ဖွယ်အကောင်းဆုံး အိပ်မက်ဆိုးဘဝတစ်ခုသို့ ဆွဲငင်သွားခဲ့သည်။ ယဘေုယျအားဖြင့်ပြောရလျှင် နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ အကျင့်စာရိတ္တနှင့် ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်များတွင် လူ သား၏စိတ်နှင့်ခံစားချက်များကို အုပ်ချုပ်နေပြီး သူ ၏လုပ်ရပ်များကို ရွံရှာဖွယ်စွဲလမ်းမှုနှင့် အချည်းနှီးသောအယူ သီးမှုများဖြင့် ဦးတည်ထားသည်။ ဘဝ၏ အရေးကြီးဆုံးနှင့် အခြေခံပြဿနာများကို မေ့ထားခြင်းဖြင့် အမျိုးသားများသည် သာမညအရေးပါအရာရောက်သည့် အသေးအဖွဲကိစ္စများကို ချဲ့ကားပြီး အရေးကြီးသောမေးခွန်းများအဖြစ် ပြောင်းလဲကာ ၎င်းတို့သည် အချိန်နှင့် အရင်းအမြစ်များစွာကို ဖုန်းတီးပစ်လိုက်ကြသည်။

Machine Translated by Google

ရန်ငြိုးဖွဲ့မှု၊ သွေးပေါင်လယ်များကို သွန်းလောင်းကာ စကြဝဠာ ပျက်ဆီးခြင်းနှင့် ပျက်စီးခြင်းတို့ကို ပျံ့နှံ့စေသည်။

ရှေးယခင်က သမိုင်းပညာရှင်များသည် နိုင်ငံခြား အစောင်နိုင်သူ များထံမှ ကောက်ခံသော အညစ်အကြေးများနှင့် ဂုဏ်ကျေးဇူး များကို အရှက်ရဆုံးသော အရောင်များဖြင့် ခြယ်သကြသည်။ ယနေ့အချိန်တွင် နိုင်ငံတော်အာဏာကို ရယူထားချိန်တွင် ယဉ်ကျေးလိမ္မာပါးနပ်ကြည်အလင်းရသူဟု သတ်မှတ်ခံထားရသော အမျိုးသားများသည် ၎င်းတို့၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးစွဲလမ်းမှုနှင့် ရည်မှန်းချက်များကို ကျေနပ်စေရန်အတွက် ၎င်းတို့၏ ပြည်သူ များ၏ စုစုပေါင်းဝင်ငွေ၏ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်ကို သိမ်းယူရန် တရားဝင်သော အကြောင်းပြချက်အမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုကြသည်။ လက်ဖက်ရည်၊ ကိုကိုးနှင့် ကော်ဖီ စသည်တို့သည် ပြည်သူ များ၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စပေါ်ငြိုထိုရင်းမြစ်များမှ ရရှိသော အစိုးရဝင်ငွေ တိုးမြင့်လာမှုအပေါ် ဂုဏ်ယူကြသည်။ မိသားစု တစ်စု၏ မိုက်မဲသောဖခင်သည် သူ ့သားသမီးများ ဖျန်းတီးသောပေါင်ဖြင့် အမြတ်ငွေ တစ်ပြားတစ်ချပ်ကို ရအောင် ယူကာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စသေည့် ကြီးလေးသောစျေးနှုန်းဖြင့် ပိုဆိုးသည်ကပင်။

လက်ရှိ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ၏ အကာပြုချက်များနှင့် အကာပြုချက်များသည် လူ သားတို့၏ အစွမ်းထက်သော စွဲလမ်းမှု၏ တိုက်တွန်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အသုံးဝင်သည့် ရလဒ်များ ထွက်ပေါ်လာခြင်း မရှိသည်မှာ ထင်ရှားလှပါသည်။ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ချို့တဲ့သော အန္တရာယ်ရှိသော စားသောက်ကုန်များ ထုတ်လုပ်ခြင်း။ အနည်းဆုံး အနားယူခြင်း သို့မဟုတ် အနားယူခြင်းမရှိဘဲ၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်နှင့်အရက်မဟုတ်သောအချိုရည်များ၊ ဘီစကွတ်များ၊ သကြားလုံးများ၊ ရခဲမုန့်၊ ဝက်အူ ချောင်းများ၊ စည်သွပ်ဘူး များ၊ ပေါင်မုန့်ဖြူ ၊ မာဂျရင်းနှင့် အခြားအန္တရာယ်ရှိသော ပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်သည့် စက်ရုံများ ဆက်တိုက်ပေါ်ပေါက်လာပါသည်။

ဒါတွေအားလုံးက သူတို့ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝရဲ့ အမူ အကျင့်တွေကို သက်သေပြဖို့လာတာပါ။ လူတို့သည် သာမန်အသိတရားဖြင့် လမ်းညွှန်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ ပျော်စားသောလူ သားများအတွက် အထူ းသဖြင့် အပျက်သဘောဆောင်သောစွဲလမ်းမှုနှင့် အချည်းနှီးသောအယူ သီးမှုများကြောင့်ဖြစ်သည်။ အသေးအဖွဲနှင့် သာမည‌မေးခွန်းများနှင့် တင်းကပြစ်စွာ စိတ်ဝင်စားမှုရှိသော အသေးအဖွဲ နှင့် သာမညမေးခွန်းများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဤကမ္ဘာကြီးတွင် အုပ်စုများစွာ ရှိပါသည်။
ထို့ကြောင့်၊ ယဉ်ကျေးသောလူ သား၏ အဓိကတာဝန်မှာ ဖော်ပြချက်တိုင်း၏ စွဲလမ်းမှုနှင့် အယူ သီးမှုများကို တိုက်ဖျက်ရန် အရေးတကြီးနှင့် ပြတ်ပြတ်သားသား လှုံ့ဆော်မှုတစ်ရပ်ကို လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ ဤသည်မှာ လူ သား၏ တစ်ခုတည်းသော အခြေခံနည်းလမ်းဖြစ်သည်။

Machine Translated by Google

ချမ်းသာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ သက်ရှည် သာယာပျော်ရွှင်သော ဘဝများကို ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါစေ။

ခိုင်မာတဲ့သက်သေက ငါ့မျက်စိရှေ့မှာရှိတယ်။ အစိမ်းစားခြင်း မပုပြရ။
ငါသာ ငါ့အသက်ကို ကယ်ခဲ့ပြီးပြီပြဲဒါပမေယ့် ငါ့ကို အဆက်မပြတ် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခဲ့ဖူး တဲ့ ဖျားနာမှုတွေကနေ လွတ်မြောက်ခဲ့ပြီးစြေစေစေစီးစီး သခေင်ြးတရားရဲ့ ခြောက်လှန့်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ မငြကွင်းကို လုံးဝ မဖောင်းထုတ်ခဲ့ တယ်။ အသက် 61 နှစ်တွင် ဟင်းချက်စားသူ များသည် အလုပ်ရပ်စဲပြီးအငြိမ်းစားယူသည့်အခါ အသက် 25 နှစ်အရွယ် လူ ငယ်တစ်ဦး၏ ကျန်းမာရေး၊ ခွန်အား၊ သန်စွမ်းမှုနှင့် စွမ်းအင်တို့ကို ပြန်လည်ရရှိခဲ့သည်။

လအတတ်ောကဉြအေင ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုအနည်းဆုံးနဲ့ မခံစားခဲ့ရဘဲ တစ်နေ့ကို ၁၆ နာရီ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ဟင်း ချက်စားသူရဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ပြန်အသက်ရှင်နိုင်မယ်လို့ ကျွန်တော် တော်တော်လေး ယုံကြည်ပါတယ်။

လူသည် အသက်ရှင်ရန် မစားရဟု မကဉြာခဏ ပြောလေ့ရှိသည်။
ယခုအချိန်သည် အစာစားခြင်းကို အဆုံးမရှိဟု မှတ်ယူကာ အဆုံးမရှိဟု ယူ ဆသောသူ များကို သက်သပေြရန် အချိန်ရောက်လာပြီြဖစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့သောလူများသည် ကျွန်ုပ်၏စံနမူနာကို လိုက်နာပါ၊ ကွင်းထဲသို့ဝင်ရောက် ပါ၊ အများအကျိုးအတွက် လက်တွဲကပြပါစို့၊ လူ သားအားလုံး၏ စွဲလမ်းမှုကို တိုက်ဖျက်ကာ လူ သား အားလုံးအတွက် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဘဝသစ်ဆီသို့ လမ်းဖွင့်ပါစေ။

ဤစာအုပ်တွင် ဆွေးနွေးထားသော အကြောင်းအရာများသည် တံခါးပိတ်ဆွေးနွေးသေင့်သည့် အထူ းပုပြ မေးခွန်းများမဟုတ်ပါ။ ၎င်းတို့သည် လူ သားတစ်ရပ်လုံးနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ကိစ္စရပ်ဖစြ်ပြီးလူတိုင်းလူတိုင်း သူ ့ ခန္ဓာကိုယ်၏ ကုန်ကမြ်းအစစ်အမှန်ကို သိရှိနိုင်စေရန် လူ သိရှင်ကဉြား ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်ကိစ္စများဖစြ်သည်။

ကိုယ့်သားသမီး ကျန်းမာရေးကို စိတ်ပါဝင်စားသူတိုင်းရဲ့ တာဝန်ဟာ အစိမ်းစားခြင်းရဲ့ အခဖြေခံမူကို ဆန့်ကျင်သူ တွေရဲ့ ဝဖေန်မှုကို ခံနိုင်ရည်ရှိစဖို့အတွက် စာနယ်ဇင်းများထံ တင်ပပြေးဖို့ တောင်းဆိုပါတယ်။ ၎င်းတို့အား သင့်လျော် သော ဖဖြြေကဉြးချက်များကို ပဒေစွမ်းနိုင်ကာ အစိမ်းစားခြင်းအယူ ဝါဒဆီသို့ သာမန်ပညြ်သူ လူ ထု၏ ယုံမှား သံသယကို ဖယ်ရှားရန် အခွင့်အရေးဖစြ်သည်။

နောက်ဆက်တွဲ

အစိမ်းစားခြင်းဆိုင်ရာ ကျွန်ုပ်၏စာအုပ်များကို စာဖတ်သူ များသည် ကျွန်ုပ်ထံသို့ လူကိုယ်တိုင်ဖစြ် စေ၊ စာဖငြ့်ဖစြ်စေ မကဉြာခဏ လျှောက်ထားကပြီးအထူ းအစိမ်းစားသော အစားအစာ၏ အသေးစိတ် အချက်အလက်များကို မေးမြန်းပါ။ ယခုအခါ အစိမ်းစားသူ များသည် မနက်ခင်းအတွက် အထူ းအစီအစဉ် မရှိ၊

Machine Translated by Google

နေ့လယ်စာ သို့မဟုတ် ညနေစာ။ သူဆန္ဒရှိတိုင်း စားချင်တိုင်း စားချင်တိုင်း စားချင်သည်။ ချက်ပြုတ်စား သောက်သူ များသည် အထူ းနာရီများနှင့် အစာကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေများကို ကျင့်သားရသောကြောင့် အစိမ်းစားသည့်စနစ်ကိုလည်း အချိုသော စည်းမျဉ်းများအောက်တွင် ထိန်းကျောင်းလိုသောကြောင့် ဖြစ်ပါစေ။ ၎င်း တွင် အထူ းအန္တရာယ်မရှိပါ။

အတိအကျဆိုရသော် ဟင်းချက်နည်းအသစ်များကို အများအပြားထည့်သွင်းရန် အသေးစိတ်ချက်ပြုတ် နည်းများကို စီမံရန်နှင့် ဟင်းလျာအသစ်များစွာကို ထည့်သွင်းရန် အမျိုးမျိုးသော မီနူ းများကို စီစဉ်ရန် လူတစ်ဦး တည်း၏စွမ်းရည်ထက် ကျော်လွန်နေပေသည်။ မရမတွေ့နိုင်သော ချက်ပြုတ်ထားသော ဟင်းလျာမျိုးစုံနှင့် ယိုယွင်း လာသော စားသောက်ကုန်များသည် နှစ်ထောင်ပေါင်းများစွာနှင့် လူထောင်ပေါင်းများစွာ၏ ကြိုးစားအားထုတ် မှုဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ဖွံ့ဖြိုးလာခဲ့သည်။
ကျက်သရေအရှိဆုံး အစားအသောက်ပုံစံမှာ အစိမ်းစားခြင်းဖြစ်သည်ကို နောက်ဆုံးတွင် လူ အများက စိတ်ချယုံကြည်လာသောအခါတွင် အရသာရှိသော ဟင်းလျာအမျိုးအစားများစွာသည် နေ့ချင်းညချင်း အသွင်အပြင်ကို ရရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

သူ မသည် ချက်ပြုတ်လေ့ရှိသည့်အချိန်၏ ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်ကို မှပြန်ထားသောကြောင့် အိမ်ရှင်မတိုင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ရရှိနိုင်သော ကုန်ကြမ်းအများအပြားကို ရှာဖွေခြင်းဖြင့် သူ ့အရသာအတိုင်း အရသာ ရှိစွာ ချက်ပြုတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်၊ သူ မသည် ယဘေူ ယျမီနူ းကို တစ်ချိန်တည်းတွင် ကျွပ်ဝစေမည်ဖြစ်သည်။ ကိုယ့်မိသားစုကို နမူနာယူကြည့်ရအောင်။

အစေ့အဆန်များ၊ ပဲမျိုးစုံ၊ အာလူ း၊ မုံ့ဥနှင့် ခြင်ဆီကဲ့သို့သော အစားအစာများကို အစားအသောက်စွဲသူတိုင်း မဖြစ်နိုင်ဟု ယူ ဆသည့် အစိမ်းစားသုံးမှုကို နှစ်သက်သလို အရသာရှိသော အသုပ်များအဖြစ် ပမာဏအမျိုးမျိုးဖြင့် ရောစပ်နိုင်ကြောင်း နိဂုံးချုပ်လိုက်ရပါသည်။ အယုံကြည်ရဆုံး အသားစွဲသူပင်။

ဂျုံ၊ ပဲ၊ ကုလားပဲ၊ ပဲ စတာတွေကို ရေမှာများများစိမ်တယ်။
တစ်ရက် သို့မဟုတ် နှစ်ရက်အတွင်း အညှောက်ပေါက်လာသောအခါ ၎င်းတို့ကို ရေချိုးဖြင့် ဆေးကြောပါ။ ပြီးရင် ဒီရေကို ဖယ်ထုတ်ပြီးအိုးကို အဖုံးအုပ်ပြီးအေးတဲ့ နေရာမှာ ထားလိုက်ပါ။ ဤအခြေအနေတွင် ၎င်းတို့ကို သုံးလေး ရက်ကြာအောင် စားနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကို စပျစ်သီး၊ သစ်ကြားသီး၊ ရက်စွဲများ နှင့် အခြားသော စားသုံးနိုင်သော အစားအစာ အများအပြားဖြင့်လည်း ယူ ဆောင်နိုင်သည် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို အသုပ်အမျိုးမျိုးဖြင့် ရောစပ် နိုင်သည်။

အသုပ်ပြင်ဆင်ချင်တဲ့အခါ ဂျုံ၊ ပဲဟင်း စတာတွေကို ကြိတ်စက်နဲ့ ဖြတ်ပြီးအာလူ းနဲ့ မုန်လာဥနီ တို့ကို ခြစ်ထုတ်ပြီးခြစ်ထုတ်လိုက်ပါ။

Machine Translated by Google

grater; ထိုနောက် သခွားသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ကကြာ်သွန်နီတို့ကို ဓားဖြင့်ပါးပါးလှီးဖြတ်ကာ ငရုတ်ကောင်းစိမ်း နှင့် အသီးအရွက်များစွာကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

ယခု ၎င်းတို့အားလုံးကို ရောမွှေပေါင်းသံလွင်ဆီစိမ်း၊ လတ်ဆတ်သော သံပုရာရည်နှင့် စမ်းရေအနည်းငယ်တို့ ကို ပခေါင်းထည့်ပါ။ သစ်ကဥ်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ ရက်စွဲများ အစရှိသည်တို့ကို ထည့်နိုင်သည်။ ပါဝင်ပစ္စည်းများ၏ဆွဲမျိုး ပမာဏသည်တစ်ဦးချင်းစီအရသာပေါ် မူ တည်. နွေရာသီတွင် ထိုကဲ့သို့ အအေးခံထားသော အသုပ်များကို စားရ တာ နှစ်သက်သည်။

အခြေခံအနေဖြင့် ဤသုပ်ကိုပြင်ဆင်သည့်နည်းလမ်းကိုအသုံးပြု၍ ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ ဆလတ်၊ မုန်လာဥ၊ မုန်လာဥ၊ မုန်လာဥနီနှင့် ယဘေုယျအားဖြင့် အသီးအနှံအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြု၍ အမျိုးမျိုးသောအရသာနှင့် အသွင်အပြင် ဖြင့် အသုပ်အများအပြားကို ပြင်ဆင်နိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဥယျာဉ် များတွင် မည်သည့် အရာမဆို ပွံ့ပိုးပေးသော်လည်း အသုပ်၏ မရှိမဖြစ် အစိတ်အပိုင်းများမှာ အစင့်အဆန်များ၊ ပဲမျိုးစုံနှင့် အာလူ းများဖြစ်သည်။

ဒီအသုပ်ဟာ လူ သားအားလုံးရဲ့ အခြေခံ အစားအစာ ဖြစ်လာရမယ်။ ချမ်းသာသူရော ဆင်းရဲ သူ များအတွက်ပါ အပြည့်စုံဆုံး အာဟာရဖြစ်သည့် ဤအာဟာရသည် ကျန်းမာရေးကို ပေးစွမ်းနိုင်ခြင်း၊ အားကောင်းစေခြင်း၊ ကျေနပ်စေခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝပေါင်းချေးသေက်သာခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူ းများရှိသည်။ ၎င်း သည် အသက်ရှည်ကျန်းမာစေရန်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အကခြောင်းရင်းများ ပါဝင်သော ဟင်း တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ရောဂါအားလုံးအတွက် ဆေးညွှန်းဖြစ်သည်။ အသီးအနှံ အနည်းငယ် နှင့် အတူ ဤ ဟင်းတစ်ခွက် သည် လူ သား တို့၏ နေ့စဉ် လိုအပ်ချက် များ ကို ဖြည့်ဆည်း ပေး ရန် လုံလောက် သည် နှင့် တစ်ချိန်တည်း တွင် ရောဂါ အမျိုးမျိုး ကို အကောင်းဆုံး ကာကွယ် နိုင်စေ ရန် တတ်နိုင် သည် ။

အချိုမျိုးကွဲများ၏ နိုင်းရ ချစ်ခင်မှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။
ဆောင်းရာသီမှာ ရှားပါးတဲ့ သစ်သီးဝလံတွေကို အစိမ်းစားရင် ဈေးကြီးတယ်လို့ တချို့က ထင်ကကြတယ်။ အစိမ်းစားသူသည် လတ်ဆတ်သောအသီးမှလွဲ၍ တစ်နှစ်ပတ်လုံး အစာကျွေးရမည်ဟု စိတ်ကူ းမိကကြသည်။ ဤ သည်မှာ မမှန်ပါ။ အသီးအနှံတွေ များများစားပေါင်းချက်စားတဲ့သူတွေလေည်း ရှိတယ်။ ထိုသို့သောလူများသည် အများအားဖြင့် စားသုံးလေ့ရှိသော ပခေါင်မုန့်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမျှသာ (သို့သော် ဂျုံကမြီးပုံစံဖြင့်) ထိုအသီးအနှံကို စား လျှင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကျေနပ်မှုအပြည့်ရှိမည်ဖြစ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် ၎င်းတို့သည် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာ များ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကိတ်မုန့်များနှင့် အခြားသော ယိုယွင်းပျက်စီးနသေော စားသောက်ဖွယ်ရာများ အားလုံးကို ပြင်ဆင်ရာတွင် ကုန်ကျစရိတ်နှင့် သက်သာရာရစမေည်ဖြစ်သည်။

Machine Translated by Google

ဂျုံ၊ သစ်ကြားသီး၊ အမဲစွပ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကဲ့သို့သော စားသောက်ကုန်အချို့မှာ တစ်နှစ်ပတ်လုံး ဈေးနှုန်းအနည်းငယ်သာ အတက်အကျရှိသဖြင့် နှစ်စဉ် ရာသီတိုင်းတွင် တွေ့ရှိရသည်။ ထို့အပြင် ရာသီပေါ်ချိန်တွင် လတ်ဆတ်သောအသီးအနှံများကို စားသုံးနိုင်သည် ။ ထို့ကြောင့် ပိုးစာများ ပေါ်များလာသောအခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပိုးစာနှင့် စပျစ်သီးနှင့် အခြားအသီးအနှံများကို ကျွေးမွေးနိုင်သည်။

ဆောင်းရာသီတွင် သဘာဝအတိုင်း အခြောက်ခံထားသော အသီးအနှံများစွာကို ရအေးတွင် စိမ်ပြီး အစိမ်းလိုက် ဖျော်ရည်အဖြစ် ပြောင်းလဲကာ ပျော်ရွှင်စွာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ဤ compote တွင် အခွံမာသီးများ၊ pistachios၊ အညှာကော်ပေါက်သော ဂျုံ၊ ဖာလာ သို့မဟုတ် vanilla အမှုန့် စသည်တို့ကို ထည့်နိုင်သည်။ ကုန်ကမြီး compote သည် ဈေးအသက်သာဆုံးဖြစ်ပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ဆောင်းရာသီတွင် အသာယာဆုံးအစားအစာဖြစ်သည်။

သစ်ကြားသီးများ၊ ဗာဒံစေ့များ၊ ပီစတာချီယို နှင့် နီညိုရောင် အခွံမာသီးများကို အခြားသော အသီးအနှံခြောက်များနှင့် ရောနှောစားသုံးခြင်းအပြင် ၎င်းတို့ကို ကြိတ်ချေပြီး အခြားပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သည် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကမြီး hotchpotch သို့မဟုတ် အမျိုးမျိုးသော compotes များဖြင့် ရောနှောနိုင်ပါသည်။ အစိမ်းစားသူ ၏ ကြည်နူးဖွယ်အကောင်းဆုံး မုန့်သည် "Halva" သို့မဟုတ် သစ်ကြားသီး၊ ဗာဒံစေ့ သို့မဟုတ် ပီစတာချီယိုများ၏ ချိုမြသောအသားဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို ဖာလာ၊ vanilla သို့မဟုတ် saffron တို့ဖြင့် အရသာအတွက် အမှုန့်ပုရွက် အတုံးသေးသေးလေးများ လှီးထားပါ။ ဤ Halva သည် အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်မျိုးစုံဖြင့် အရသာအရှိဆုံးနှင့် စားသည်။ ဆလတ်ရွက်ကို အသားညှပ်ပေါင်မုန့်တစ်မျိုးအဖြစ် စားသုံးနိုင်ပါတယ်။ လတ်ဆတ်သော သံပုရာရည်နှင့် ရောစပ်ထားသော ရသေည် ကလေးများအတွက် အကောင်းဆုံးဖျော်ရည်ဖြစ်သည်။

နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ကတော့ စာဖတ်သူကို အရမ်းသတိရဖို့ လိုပါတယ်။ အရေးကြီးတဲ့ အခြေအနေကို အမြဲသတိရနေရမယ်။ အစိမ်းစားသော အစားအစာ စွဲလန်းသူ များ၏ ကနဦးကာလတွင် အစိမ်းစားသော အစားအစာများသည် ၎င်းတို့အား အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ၎င်းတို့အား အားနည်းစေခြင်း သို့မဟုတ် ဖျားနာစေခြင်းတို့ကို ချန်လှပ်ထားနိုင်သည်။ Dietetics တွင် ရှိရင်းစွဲ မှားယွင်းသော နှင့် ဆိုးရွားသော အယူအဆများ အားလုံးသည် ထိုကဲ့သို့ ထင်ရှားပြီး ဆန့်ကျင်ဘက် အမြင်များတွင် ၎င်းတို့၏ မူ လအစ ရှိသည်ကို သတိရရပါမည်။ ထို့ကြောင့် အပြင်ပန်းလက္ခဏာများသည် ပြီးခဲ့သောအလုပ်တစ်ဝက်ကို စွန့်ခွာခြင်းအတွက် အကြောင်းပြချက်အဖြစ် ဘယ်တော့မှမဖြစ်သင့်ပါ။ သီတင်းပတ်အနည်းငယ် သို့မဟုတ် လ အနည်းငယ်ကြာမည့် နောက်ဆုံးရလဒ်များကို စောင့်မျှော်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့သော် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများကို တစ်ခါတစ်ရံ အစိမ်းလိုက် အာဟာရများနှင့် ရောစပ်ထားလျှင် ထိုရလဒ်များသည် အလွန်နှောင့်နှေးနိုင်ပြီး ထိရောက်မှု မရှိကြောင်း သို့မဟုတ် လုံးဝမပေါ်ပေ။

Machine Translated by Google

ၚင်းတို့၏ မသက်မသာများသည် ကုသရေးဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများမှလွဲ၍ ၎င်းတို့အား ပြသထားသော ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့သည် သိရှိပြီးအမည်မသိရောဂါအားလုံးမှ လွတ်မြောက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ထိုမသက်မသာများ၏ အတည်မပြုဆုံးမှာ လိုချင်တပ်မက်မှုပင်ဖြစ်သည်။ ချက်ပုတြာအစားအစာ။ သို့သော် ထိုသို့သောအခြေအနေများအောက်တွင်ခံစားရသော "ဆာလဓာင်မှု" ၏တွန်းအားများသည် ပုံမှန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာသောဆဲလ်များမှ မလုံ့ဆော်ဘဲ ပျက်ယွင်းသွားသော၊ အသုံးမဝင်သောဆဲလ်များနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း စုဆောင်းထားသော အဆိပ်များကြောင့်၊ တစ်နည်းဆိုရသော် ဇီဝရုပ်များကို ပျက်စီးစသေော ရောဂါကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် "ဆာလဓာင်မှု" ခံစားချက်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် တွန်းလှန်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အဆိုပါ အဆိပ်များကို ဖယ်ရှားနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး တန်ဖိုးမရှိသောဆဲလ်များ ရှိနခေြင်းကို ဖယ်ရှားနိုင်ကာ တက်ကြွသောဆဲလ်များ၏ လိုအပ်သော ဖြည့်စွက်အားကို တည်ဆောက်ကာ ကဓောင်းချီးများအားလုံးအတွက် တစ်ကါမြဲသာ လုံခုံြစမေည်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးကေဓာင်း။ "ဆာလဓာင်မှု" ၏နာရီတိုင်း၏ခံနိုင်ရည်သည်ကျွန်ုပ်တို့၏ရောဂါကိုတိုက်ဖျက်ရာတွင်အဓာင်ပွဲတစ်ခုဖြစ်သည်။

တီဟီရန်၊ ၁၉၆၃

***

အပိုင်း ဒုတိယ

လူ ့သက်ရှိများတည်ဆဓာက်ခြင်း။

ဒီစာအုပ်မှာ ဆွေးနွေးထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေဟာ အထူ းပုပြြသနာများ မဟုတ်ပါဘူ း။ ၎င်းတို့သည် လူ သားထုတစ်ရပ်လုံးကို ထိခိုက်စသေည့် မေးခွန်းများဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာရှိ၍ အသက်ရှင်သော သူအပေါင်းတို့ကို ထိခိုက်စ၏။ ခံတွင်းရှိ၍ စားသောသူအပေါင်းတို့ကို ပူ ပန်စတေတ်၏။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်၏စာသည် သိပ္ပံနည်းကျအသေးစိတ်များနှင့် အစာမကြေနိုင်သော အသုံးအနှုန်းများဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ရေးသားမှုကို ပိတ်ဆို့ခြင်းမရှိဘဲ ယဘေုယျအချက်အလက်များနှင့် ငြင်းခုံချက်များကို အခြေခံ၍ တတ်နိုင်သမျှ ရိုးရှင်းသဓောဘာသာစကားဖြင့် တတ်နိုင်သမျှ ရိုးရှင်းစွာရေးရန် အမြဲကြိုးစားနပေါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ငြင်းခုံချက်များတွင်၊ မစုံလင်သဓောနည်းလမ်းများဖြင့် ဓာတ်ခွဲခန်းတွင်ရရှိသော ထင်ရှားပြီးဆန့်ကျင်ဘက်ဒဓောအများအပြားကို အားမကိုးဘဲ၊ သို့မဟုတ် ပိုဆိုးသည်မှာ ထိုအချက်အလက်များအပေါ်အခြေခံ၍ မှားယွင်းသော ယူ ဆချက်များအပေါ်တွင် အားမကိုးပါ။ ကျွန်ုပ်တင်ပြသော အထဓောက်အထားများသည် ငြင်းမနိုင်သော သဘာဝတရားများဖြစ်ပြီး အခြေခံအားဖြင့် ရရှိသည့် ယဘေုယျကဓောက်ချက်ဖြစ်သည်။

Machine Translated by Google

အတွေ့အကြုံကြွယ်ဝမှုဘာတစ်ဝှမ်းရှိ လူတစ်ဦးစီတိုင်းသည် သူ ့ကိုယ်သူ အလွယ်တကူ စမ်းသပ်စစ်ဆေးနိုင်သည်
။

လက်တွေ့တွင်၊ အစိမ်းစားခြင်း၏ အယူအဆသည် အလွန်ရိုးရှင်းသောကြောင့် ၎င်းကို ရိုးရှင်းသောဝါကျနှစ်ကြောင်းဖြင့် အကျဉ်းချုံးနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုကုန်ကမြေးများကို ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့ အပြည့်အဝ ပို့ဆောင်ပေးမည်ဆိုပါက ၎င်းတို့ကို မထိခိုက်စေဘဲ လူ သားတို့၏ ဇီဝရုပ်များသည် မည်သည့်ရောဂါဝေဒနာမှ အရှုံးမပေးဘဲ ၎င်း၏ဘဝသက်တမ်း တစ်ခုလုံးကို ပြီးမြောက်စေမည်ဖြစ်သည်။

ထိုစာကြောင်းနှစ်ကြောင်း၏ အဓိပ္ပါယ်အမှန်ကို နားလည်နိုင်လောက်အောင် ပတ်ပတ်သားသား ဉာဏ်အမြင်ရှိသူ မည်သူ မဆို လိုအပ်သော တွေးခေါ်ဆင်ခြင်မှု ပေးစွမ်းနိုင်သော ယနေ့ခေတ်လူ သား၏ အာဟာရစနစ်မှာ နှမြောစရာကောင်းသော အခြေအနေမှာ အလွယ်တကူ ပိုင်းခြားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ လွန်ခဲ့သည့်ရာစုနှစ်များစွာကတည်းက လူ သားရောဂါများကို တိုက်ဖျက်သည့်နယ်ပယ်တွင် လူ သားများသည် လွဲမှားပြီးအန္တရာယ်များသည့် နည်းလမ်းများကို တူ ညီစွာ အသုံးချနိုင်ခဲ့ကြသည့်အပြင် ထိုနည်းလမ်းအားလုံးသည် ရောဂါများ၏ အခြေခံအကြောင်းရင်းများနှင့် အမှန်တကယ် ဆက်စပ်မှုအနည်းငယ်သာရှိကြောင်းကိုလည်း သူမြင်နိုင်သည်။ .

နှစ်ပေါင်းများစွာ ဂရုတစိုက်လေ့လာပြီးအခြေခံ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အတွေ့အကြုံကို ဖတ်သန်းပြီးနောက် ယနေ့ ကျွန်ုပ်သဘာဝအာဟာရစနစ်သည် လူ သားတို့ကို ရောဂါအမျိုးမျိုးမှ ကင်းဝေးစေရုံသာမက လူ သားတိုင်းအတွက်ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် နှစ်သိမ့်မှုတို့ဖြင့် ပြည့်နှက်နေသော အံ့သြဖွယ်ကောင်းသော အသက်တာရှည်ကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်ကိုလည်း သံသယမရှိပါ။

ယနေ့လူ သား၏ဘဝသည် မရမေတွက်နိုင်သော အပစ်များ၊ စွဲလမ်းမှုနှင့် မကောင်းမှုများကြောင့် ခြောက်ခြားဖွယ်ကောင်းသော အိပ်မက်ဆိုးတစ်ခုဖြစ်သည်။ အမှန်စင်စစ်၊ လူ သား၏ မကောင်းမှုများအားလုံးကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံဖော်ပြရန်၊ သူ ၏ မှားယွင်းသော အစာကျွေးခြင်းအလေ့အထကို အသေးစိတ်ဖော်ပြရန်၊ သူ ၏ အကျင့်စာရိတ္တပျက်ပြားမှုကို မိနစ်ပိုင်းအတွင်း ထောက်ပြရန်နှင့် နောက်ဆုံးတွင် တစ်ခုပြီးတစ်ခု ညွှန်ပြရန် အမှန်ပင်၊ ထိုမကောင်းမှုများကို တိုက်ဖျက်ရန် အမျိုးမျိုးသော လွဲမှားသော နည်းလမ်းများ ၊ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့၏ရှေ့မှောက်တွင် အထင်ရှားဆုံးပြဿနာမှာ လူ သားတိုင်းတွင် ရောဂါများ မည်သို့မွေးဖွားလာသည်နှင့် ယင်းရောဂါများကိုတစ်ခါတည်း အမြစ်ပြတ်ချေမှုန်းရန် အစွန်းရောက်နည်းလမ်းက ဘာလဲ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိရန်ဖြစ်သည်။

ပထမဆုံးအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သက်ရှိတွေ ဘယ်လိုရှိလဲဆိုတာ သိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။
တည်ဆောက်ထားပြီးအာဟာရဟူ သည် အဘယ်နည်း။

Machine Translated by Google

ကျွန်ုပ်တို့သိသည့်အတိုင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ကမ္ဘာမြေပေါ်ရှိ သက်ရှိများသည် ဆဲလ်တစ်ခုတည်းရှိ သက်ရှိများအသွင်ဖြင့် ပထမဆုံး အသွင်အပြင်ဖြစ်လာသည်။ နောက်ပိုင်းတွင်၊ ထိုတစ်သီးပုဂ္ဂလကိုယ်ထည်များသည် အမျိုးမျိုးသောအုပ်စုများဖွဲ့စည်းရန်နှင့် ဆဲလ်များစွာရှိသက်ရှိများအဖြစ်သို့ ပိုဆောင်ရန် အတူ တကွပူ းပေါင်း ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။ ဆဲလ်အနည်းငယ်၏ ကနဦးပူ းပေါင်းဆောင်ရွက်မှုသည် အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ဆဲလ်သန်းပေါင်းများစွာရှိသော သက်ရှိသတ္တဝါကို မွေးထုတ်ပေးရန် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ တိုးတက်လာသည်။

ဆဲလ်တစ်ခုစီတိုင်းသည် သူ ့ဘာသာသူ ရှုပ်ထွေးသော သက်ရှိတစ်ခုဖြစ်သော်လည်း၊ သက်ရှိများတွင် ၎င်းတို့၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အဆင့်များ မတူ ညီကြပါ။ မူ လ unicellular organisms များ သည် ရည်ရွယ်ချက် မရှိဘဲ ရထဲတွင် ရွှေ့လျား နေသော အမိုအီးဘ များ ဖြစ်သည် ။ ၎င်းတို့၏ တစ်ခုတည်းသော လုပ်ဆောင်ချက်များမှာ အစာရှာဖွေရန်၊ အစာစားရန်၊ အစာချေရန်နှင့် ၎င်းတို့ကို နှစ်ပိုင်းခွဲရန် ရိုးရှင်းသော လုပ်ငန်းစဉ် ဖြင့် ပွားများရန်ဖြစ်သည်။

၎င်းတို့တွင် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့၏ အခြေခံအစာခြေအင်္ဂါများ ရှိသည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏ နောက်ပိုင်းအဆင့်တွင်၊ ထိုဆဲလ်များသည် ဆဲလ်ပေါင်းများစွာ သက်ရှိများအဖြစ် အတူ တကွစုဖွဲ့ခဲ့ကြသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော်၊ ရည်ရွယ်ချက်မဲ့ တစ်သီးပုဂ္ဂလဝါဒကို စွန့်ပယ်ပြီး ဆဲလ်တစ်ခုစီတွင် စုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုပုံစံတွင် လုပ်ဆောင်ရန် သီးခြားလုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုရှိသည့် ဆဲလ်တစ်ခုစီတွင် ပူ းပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဘဝသို့ ကူ းပြောင်းသွားကြသည်။

ရှေးခေတ်လူ သား၏ တစ်သီးပုဂ္ဂလဘဝကို နှိုင်းယှဉ် ကြည့်ပါ။ သီးခြားလူ မျိုးစုများ အတူ တကွလုပ်ဆောင်သည့် ယနေ့နိုင်ငံကြီးများ၏ ပူ းပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဘဝဖြင့် ကောင်းစွာပြောဆိုနိုင်သည်။ သို့သော် ယနေ့ကျွန်ုပ်တို့၏ခေတ်မီသောလူ ့အဖွဲ့အစည်းတွင်ပင် အသုံးမကျသော၊ မိုက်မဲသော၊ ကပ်ပါးကောင်များနှင့် ရာဇဝတ်ကောင်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရှေးဦးခေတ်ကာလ၏ ပျင်းရိသောဘိုးဘေးများကို အောက်မေ့သတိရနေပေမည်။ သို့တိုင်၊ ထိုကဲ့သို့သော သတ္တဝါများသည် ထူ းကဲသော အရည်အချင်းရှိပြီးဉာဏ်ကြီးရှင်များနှင့်အတူ နေထိုင်ကြသည်။

အသုံးမဝင်သော ကပ်ပါးဆဲလ်များသည် အလွန်အမင်းအသုံးဝင်သော ဆဲလ်များနှင့်အတူ ဖွံ့ဖြိုးဆဲအဆင့်တွင် နှေးကွေးသော ကပ်ပါးဆဲလ်များ ဆက်လက်တည်ရှိနေသည့် လူ ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်လည်း အလားတူပင် ဖြစ်သည်။ လူ ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဂလင်းများ၊ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၊ စနစ်များ အစရှိသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးသော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဖွဲ့စည်းမှုများရှိသည်။ ထိုအင်္ဂါများနှင့် စနစ်များသည် အထူ းပြုဆဲလ်အုပ်စုများ၏ တပြိုင်နက်တည်း ကြိုးပြမ်းမှုများဖြင့် ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို လုပ်ဆောင်သည်။ ဤအထူ းပြုဆဲလ်များသည် အထူ းတူ ရိယာများ၏အကူ အညီဖြင့် ၎င်းတို့၏ သီးခြားလုပ်ဆောင်ချက်များကို လုပ်ဆောင်ခြင်းမရှိကြောင်း သတိပြုရန်မှာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပါသည်။

Machine Translated by Google

ပငြပတွင်တည်ဆောက်ထားသောစက်ပစ္စည်းများ၊ ၎င်းတို့တစ်ခုစီသည် ၎င်း၏ဖွဲ့စည်းပုံတစ်ခုလုံးမှတစ်ဆင့် အလွန်ရှုပ်ထွေးသော စက်ရုံတစ်ခုအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားခြင်းဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ကျောက်ကပ်ကိုဖွဲ့စည်းသည့် ဆဲလ်များကို သွေးမှခွဲထုတ်ပြီးသက်ရှိများအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော အညစ်အကြေးများနှင့် အဆိပ်များကို ဆီးဖြင့် ဖယ်ရှားပေးသော အထူးရနေ့တ်မြောင်းနှင့် စစ်ထုတ်သည့်ကိရိယာများ တပ်ဆင်ပေးထားသည်။ ဂလင်းများ၏ဆဲလ်များသည် intercellular fluid (ချက်ပုတ်ထားသောအစားအစာတွင်သဲလွန်စမရှိသောကုန်ကမြေး) မှလိုအပ်သောကုန်ကမြေးများကိုယူ ၍ ဟော်မုန်းအဖြစ်သို့ပြောင်းလဲပြီး၎င်းတို့ကိုခန္ဓာကိုယ်ဆီသို့ပို့ဆောင်; ကြွက်သားများ၏ဆဲလ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုများပုလုပ်နိုင်ပြီး လေးလံသောစက်မှုလုပ်ငန်းကိုလုပ်ဆောင်နိုင်စေသည့် အထူးစာချုပ်ပါဝါများပါရှိသည်။ နောက်ဆုံးတွင်၊ အာရုံကြောဆဲလ်များကို ကိုက်မျှင်မျှင်များဖြင့် စွမ်းအားဖြင့် ဦးနှောက်၏ အမိန့်ပေးမှုကို တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ပေးပို့သည်။ ထို့ကြောင့် လူ ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆဲလ်တစ်ခုစီသည် လက်သည်း၊ ဆံပင်၊ အရိုးများ၊ ကြွက်သားများနှင့် ဂလင်းများ၏ ဆဲလ်များမှစပြီး၎င်း၏အိမ်နီးနားချင်းများနှင့် ၎င်း၏လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် မတူ ညီသော ရှုပ်ထွေးသော စက်ရုံတစ်ခုဖြစ်သည်။

ပြီးပြည့်စုံရန် အလွန်စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းမည်မှာ သချောပါသည်။ ဆဲလ်များ၏ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် ၎င်းတို့တွင်ရှိသော လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် လုပ်ငန်းစဉ် များအားလုံး၏ သဘောသဘာဝကို သိရှိခြင်း။ သို့သော် အံ့ဖွယ်လူ သားအချို့က ဆဲလ်များ၏ လျှို့ဝှက်လျှို့ဝှက်ချက်များနှင့် ၎င်းတို့၏ များပြားလှသော လုပ်ဆောင်ချက်များကို အတွင်းသို့ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်နိုင်လျှင်ပင်၊ ၎င်းတို့ကို ဖော်ပြရန်အတွက် ထောင်ပေါင်းများစွာသော အတွဲပေါင်း သန်းပေါင်းများစွာကို ဖြည့်ရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးစီသည် အသက်တစ်ဒါဇင်ခန့် လိုအပ်နေချိန်တွင်၊ ရေးထားသမျှ၏ ကာတွန်းအမြင်ကို ရယူပါ။

ကွဲကွဲပြားပြားသူအချို့၏ ဟန်ဆောင်ပြောဆိုမှုများနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။ ဤကိစ္စရပ်အားလုံးနှင့် ပတ်သက်သော အချက်အလက်များ အလွန်နည်းပါးပါသည်။ သင်ယူမှုတိုင်းတွင် တိုးတက်မှုတိုင်းတွင် သူဆည်းပူ းနိုင်ခဲ့သော အသိပညာသည် သူ ့ထံမှ ဝှက်ထားဆဲဖြစ်သော အဆုံးမရှိသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ပို၍ယုံကြည်လာသင့်သည်။ သို့သော် နည်းပညာအောင်မြင်မှု အနည်းငယ်ကြောင့် ယစ်မူ းနေသော ယနေ့လူ သားသည် သိပ္ပံပညာ၏ ပြီးပြည့်စုံမှု၏ အထွတ်အထိပ်သို့ သူ ့ကိုယ်သူ စိတ်ကူ းကြည့်ကာ ခွင့်မပြုဘဲ အတားအဆီးမရှိဘဲ လူ သားတို့၏ အံ့ဖွယ်အမှုများဖြစ်သည့် အံ့ဖွယ်အမှုများဖြင့် စိတ်အလိုကို လိုက်နေပေါသည်။ တကယ်တော့၊ သူသည် အလွန်ကြောက်စရာကောင်းသော အကြောင်းပြချက်ဖြင့် အလွန်နုံအမာနကြီးသူဖြစ်သည်။

Machine Translated by Google

ကာမဂုဏ်နှင့် ပိုရှ်ကြောက်စရာကောင်းသော အဆိပ်များဖြင့် ထိုသက်ရှိများ၏ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ကို ပုပြင်ရန် အပင်ပြင်းအထန် ရှု းသွပ်သော အတွေ့အကြုံများကို ပုစ္ဆတော်မူသည်။ အမှန်မှာ၊ စမ်းသပ်မှုများ၊ စမ်းသပ်မှုများနှင့် နောက်ထပ်စမ်းသပ်မှုများကြောင့် ယခုအချိန်အထိ မည်သည့်အရာမျှ လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိသေးပေ။ ထို့အပြင်၊ သူသည် ထိုစမ်းသပ်မှုများကို ဆင်းရဲသော ခိုကိုးရာမဲ့ တိရိစ္ဆာန်များပေါ်တွင်သာမက လူ သားအားလုံးအတွက်ပါ သူ ၏ကိုယ်ခန္ဓာ၊ သူ ၏ချစ်လှစွာသော သားသမီးများအပေါ်တွင်လည်း ပုပြုပ်ခဲ့သည်။ သူ ့ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ တခြားနည်းလမ်းတွေကို သူ မမြင်ပါ။

ဒါပေမယ့် ငြင်းလို့မရတဲ့အချက်ကို ကျွန်တော်တို့ အမှုပြမပြောာ်ရမြင်ရမှာပါ- သာမန်နာရီတစ်လုံးရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ကို ကောင်းကောင်းမသိတဲ့လူဟာ လက်နဲ့ လွဲမှားတဲ့ လုပ်ရှားမှုကြောင့် ယန္တရားတစ်ခုလုံး ဖရိုဖရဲဖြစ်သွားမှာကို ကြောက်ရွံ့တဲ့အတွက် အဲဒါကို ပုပြင်ဖို့ ဘယ်တော့မှ မလုပ်သင့်ပါဘူး ။ ယနေ့ခေတ် သိပ္ပံပညာရှင်များ၏ လူ သားတို့၏ ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုဆိုင်ရာ စမ်းသပ်ချက်များသည် စက်ရုံတွင် ရက်အနည်းငယ်ကဉ်အလုပ်လုပ်ပြီးဋ္ဌင်း၏စက်များကို ဖျက်သိမ်းကာ ပြန်လည်စုရုံးရန် ကြိုးစားသည့် အလုပ်သမား၏ အာရုံမဲ့သည့် လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် နှိုင်းယှဉ် နိုင်ပါသည်။

ပင်ြင်းထန်သောဖျားနာမှု၌ ကုသပေးသူသည် အမှုြသဘာဝရှိသော်လည်း၊ ဆေးဝါးများ၏ ထိရောက်မှုကို ကုသခြင်းဟု သတ်မှတ်ကြပြီး နာမကျန်းမှု အများအပြားတွင် ဆေးဝါးတိုက်ရိုက်ရလဒ်ကြောင့် သဆေုံးရသည့် အခြေအနေမျိုးတွင် သဆေုံးခြင်းသည် ရောဂါ၏ သဘာဝဖြစ်စဉ် နှင့် အမှုြသက်ဆိုင်သည်။ နာတာရှည်ရောဂါများတွင်၊ စည်းကမ်းအရ၊ ဆေးဝါးများသည် အခြေအနေပိုမိုဆိုးရွားစေပြီး သက်ရှိများကို ထိခိုက်စေကြောင်း အလေးပေးရမည်ဖြစ်သည်။

သို့ဆိုလျှင် သူ ၏အင်္ဂါများ ပုံမှန်အလုပ်မလုပ်သောအခါတွင် အမျိုးသားတစ်ဦး ဘာလုပ်ရမည်နည်း။ အင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက်သည် သူ ၏စက်ရုံ၏ အစိတ်အပိုင်းအားလုံး၏အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို နောက်ဆုံးဝက်အူအထိ သိသကဲ့သို့ လူ သား၏ကိုယ်ခန္ဓာအသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ကမ္ဘာပေါ်တွင် သိသူရှိပါသလား။ ဘယ်ဟုတ်မလဲ။ အထက်တွင်ပြောခဲ့သည့်အတိုင်း၊ မည်သည့်ယန္တရားကိုမဆို ပုပြင်ခြင်းအား ပေးထားသောစက်၏အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို ခွဲထုတ်ပြီးဋ္ဌင်းတို့ကို ပြန်လည်ပေါင်းစည်းနိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စွမ်းရည်ရှိသော ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်အားသာ အပ်နှင်းနိုင်ပါသည်။ သို့သော် လူသည် သူ ့ကိုယ်ခန္ဓာကိစ္စတွင် ဤပန်းတိုင်ကို ရောက်ရန် မည်မျှဝေးကွာနေသေနည်း။

သို့ဖြစ်လျှင် အခြေအနေ၌ လူ သားသည် အဘယ်သို့ ပြုရမည်နည်း။ သူ ့လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါက်ပြီး သူ ့ကံကမ္ဘာရဲ့ အထစ်အငေ့ါတွေဆီကနေ နှုတ်ထွက်ရမှာလား ဒါမှမဟုတ် သူပဲဖြစ်ရမယ်။

Machine Translated by Google

အဆိပ်အသစ်များ စဉ်ဆက်မပြတ် တီထွင်မှုနှင့် ၎င်းတို့နှင့်အတူ ပုလုပ်ခဲ့သော ရှုသွပ်သော စမ်းသပ်မှုများကြောင့် ခါင်းကို ဘာဆိုးဖြစ်စေပါသလား။ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုမဟုတ်ပေ။ ကံကောင်းထောက်မစွာ၊ လူသားသည် ရောဂါအားလုံးမှ လွတ်မြောက်နိုင်သည့် ချက်ချင်းနှင့် အလွန်လွယ်ကူသော နည်းလမ်းတစ်ခု ရှိပါသည်။

အင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက်က သင့်ချာနည်းနဲ့ စက်ရုံကို ဆောက်တယ်။ တွက်ချက်မှုများသည် ထိုစက်ရုံအတွက် လိုအပ်သော ကုန်ကြမ်းအားလုံး၏ အရည်အသွေးနှင့် အရေအတွက်အပြင် စက်လည်ပတ်မှုနှင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုများအတွက် ဂရုပြုရမည့်အချက်ကို ၎င်းက ဆုံးဖြတ်သည်။ ထို့နောက် သူသည် ပေးထားသော စက်ရုံ၏ လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု သက်တမ်းကို အာမခံပြီး သူ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို ဂရုတစိုက် လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။

အာဟာရဆိုတာဘာလဲ။

အင်ဂျင်နီယာတိုင်းသည် အသေးစိတ်တွက်ချက်မှုများ ပုလုပ်သကဲ့သို့ပင် သူဒီဇိုင်းထုတ်ထားတဲ့ စက်ရုံအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ ကုန်ကြမ်းတွေကို အတိကျဆုံး တွက်ချက်မှုတွေနဲ့ လူသားတွေအပေါ်အဝင် တိရစ္ဆာန်အားလုံးအတွက် လိုအပ်တဲ့ ကုန်ကြမ်းတွေကို အံ့ဖွယ်သဘာဝတရားက တီထွင်ခဲ့ပါတယ်။

သာမာန် စက်ရုံတစ်ခု ဆောက်လုပ်လိုသောအခါ ဦးစွာ သင့်လျော်သော အဆောက်အဦတစ်ခု ဆောက်ပြီးနောက် လိုအပ်သည့် စက်ယန္တရားများနှင့် ဒိုင်းနမိုများ အားလုံးကို ထားရှိကာ နောက်ဆုံးတွင် စက်ရုံမှ စတင်ထုတ်လုပ်နိုင်စေရန်အတွက် လိုအပ်သော လောင်စာဆီများ ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ နှင့် ကုန်ကြမ်း။ ယခုအခါ လူ့သက်ရှိတွင် အလွန်ရှုပ်ထွေးသော တည်ဆောက်မှုတစ်ခုရှိသောကြောင့် ၎င်း၏ကုန်ကြမ်းများသည် ဒြပ်ဝတ္ထုများစွာပါဝင်ပြီးဆက်စပ်ရှုပ်ထွေးသော သဘာဝတစ်ခုဖြစ်သည်။

သဘာဝတရားသည် ထိုဦးတည်ချက်တွင် အံ့မခန်းအလုပ်များစွာကို လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ ပထမတွင်၊ ဆဲလ်များ၏ ရိုးရှင်းသောဖွဲ့စည်းပုံအတွက် ၎င်းသည် ဆဲလ်အမျိုးအစားအလိုက် ကွဲပြားသည့် ရိုးရှင်းသော ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းများကို ပြင်ဆင်ထားသည်။ ထို့ကြောင့် ဆံပင်၏ဆဲလ်များသည် ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်း တစ်မျိုးမျိုး၊ လက်သည်းမှ အခြားတစ်မျိုးကို တောင်းဆိုကြသည်။ ကြွက်သားများ၊ ဂလင်းများ၊ အာရုံကြောများ စသည်တို့၏ ဆဲလ်များမှာလည်း အလားတူပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ရိုးရှင်းသောဖွဲ့စည်းပုံရှိဆဲလ်များသည် အသုံးမဝင်သေးပါ။ ယခုအခါ ၎င်းတို့တစ်ဦးစီသည် ၎င်း၏ သီးခြားလုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် သင့်လျော်သော စက်ပစ္စည်းကိရိယာများကို ပံ့ပိုးပေးရမည်ဖြစ်ပြီး နောက်ထပ် ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းများ လိုအပ်နေသေးပါသည်။ နောက်ဆုံး၊

Machine Translated by Google

ထိုဆဲလ်များကို စွမ်းအင်များ ထောက်ပံ့ပေးရန်နှင့် ဂလင်းများ၏ ဖြစ်ထွန်းသော လည်ပတ်မှုများအတွက် လိုအပ်သော ကုန်ကမြီးများကို ပံ့ပိုးပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ငင်း၏ မအောင်မငြိသော ပံ့ပိုးမှုဖြင့် သဘာဝတရားသည် ၎င်းတို့အားလုံးကို စုစည်းထားသည်။ ပစ္စည်းတွေ သေချာင်းနဲ့ချီတဲ့ အရေအတွက်။ ထိုပစ္စည်းများတစ်ခုစီတွင် ၎င်း၏တိကျသော ပမာဏရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ပစ္စည်းတစ်မျိုးအတွက် ဂရမ်တစ်ထောင်၊ အခြားတစ်မျိုးမှ တစ်ဂရမ်သာ၊ တစ်ဂရမ်၏ သုံးပုံတစ်ပုံမှ တစ်ထောင်အထိ လိုအပ်ပမည်။ ဤသည်မှာ စက်ရုံတိုင်းတွင် စည်းကမ်းချက်ဖြစ်သည်။ ထိုပစ္စည်းများသည် ကိုတြင်သတ်မှတ်ထားသော ပမာဏဖြင့် ဆဲလ်များကို စွန့်ပစ်ရန် အမဲပြာမ်းရှိနေရန် အရေးကြီးပါသည်။ အထူး းသဖြင့်၊ အစုလိုက်စုစည်းမှုတွင် ၎င်းတို့ထဲမှ တစ်ခုမျှ ပျက်ကွက်ကြောင်း သချောစေရန် အထူး းဂရုစိုက်ရ ပါမည်။

လူတိုင်း၊ ပညာတတ်၊ ရိုးရိုး၊ ချမ်းသာ၊ ဆင်းရဲ အတူ တူပင်၊ လူတိုင်းသည် မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ တစ်ဦး တည်းသော ပိုင်ရှင်ဖြစ်ပြီး၊ အတွင်းဂလက်ဆီ၏ အဲ့ဖွယ်ကမ္ဘာကြီးအတွက် တာဝန်ရှိသော တစ်ဦးတည်းသော ဒါရိုက်တာဖြစ်သည်။

ဤကမ္ဘာမကြေပေါရှိ သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးသည် သတိပြုရန်မှာ စိတ်ဝင်စားစရာဖြစ်သည်။ ပုရွက်ဆိတ် သို့မဟုတ် ဆင်စာငှက်တစ်ကောင်သည် အစုလိုက်စုဆောင်းမှုကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ၎င်း တို့၏ အာဟာရလိုအပ်ချက်အတွက် ၎င်းကို အပြည့်အဝအသုံးပြုပါ။

ကျယ်ပြန့်သောကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးတွင် တစ်ဦးတည်း အထီးကျန် ခြွင်းချက်အဖြစ် လူ ့ယဉ်ကျေးမှု အရှုဏ်ဦးမှ စ၍ သူ ့အာရုံများ ကင်းစင်သွားကာ မိမိဘဝအတွက် မရှိမဖြစ် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ၏ သမာဓိကို လုံးဝ မျက်ခြည်ပြတ်သွားခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သူသည် သူ ၏ဓာတ်ခွဲခန်းနှင့် သုတသေန အလုပ်ရုံများတွင် နေ့ရောညပါ အလုပ်ကမြီးလုပ်ကာ စမ်းသပ်မှုအမျိုးမျိုးကို လုပ်ဆောင်သည်၊ အလားတူပစ္စည်း များကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ရှာဖွေတွေ့ရှိသည်၊ သူ ့စက်ရုံများတွင် လျင်မြန်စွာ ထုတ်လုပ်သည်၊ ၎င်းတို့အတွက် ထူ းဆန်းသောအမည်များကို စုဆောင်းကာ သတ္တေတာများနှင့် ပုလင်းများထဲသို့ ဖြည့်သွင်းသည်။ လူတို့သည် မျို၍ မွတ်သိပ်ခြင်းသို့ မရောက်စေခြင်းငှါ၊ ဒါတွေအားလုံးကို သိပ္ပံပညာလို့ ခေါ်တယ်။

သူတို့လုပ်နေတာတွေကို သတိမထားမိဘဲ၊ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ ဝင်လာခဲ့တယ်။ သဘာဝကို အံတုတဲ့ကွင်း။ စွဲလမ်းမှုဖြင့် မျက်စိကန်းနေသော ထိုအမျိုးသားများသည် နှစ်ပေါင်းသန်းနှင့်ချီ၍ အတိ ကျဆုံးသော တွက်ချက်မှုများဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏မိခင်ကမ္ဘာကြီးသည် သူ ၏ Providence တွင် စုစည်းကာ အပင်များအဖြစ်သို့ စုစည်းပြီးတစ်ခုလုံး ပြည့်သွားသည်ကို မမြင်နိုင်ပေ။

Machine Translated by Google

အာဟာရဓာတ်များလွန်းသော အစိတ်အပိုင်းများဖြင့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် တစ်ခုပြီးတစ်ခု အသိအမှတ်ပြုရန်သာ ရှိတော့သည်။

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ သက်ရှိအားလုံးသည် နိယာမမှ ဆင်းသက်လာကြသည်။ ဘိုးဘေးဘီဘင်များ အတူ တူပင်ဖြစ်သော်လည်း ခေတ်ကာလတစ်လျှောက်တွင် ၎င်းတို့သည် ကွဲပြား ခြားနားသော ဆင့်ကဲပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်မှုများကို ခံယူခဲ့ကြသည်။ လူနှင့် အခြားတိရစ္ဆာန်များကြား ခန္ဓာဗေဒနှင့် ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ကွာခြားချက်မှာ အခြေခံအားဖြင့် အလွန်သေးငယ်ပါသည်။

လူကဲ့သို့ပင်၊ ထိုတိရစ္ဆာန်များတွင် နှလုံး၊ အဆုတ်၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ သွေး၊ အရိုး၊ ဦးနှောက် စသည်ဖြင့် ရှိသည်။ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်အင်္ဂါများသည် လူ သားများ၏ အင်္ဂါများကဲ့သို့ တူ ညီသော အာဟာရ ဓာတ်များကို လိုအပ်သည်။ သုတသေန ဇီဝဗေဒပညာရှင်၏ အကြီးမားဆုံးအမှားမှာ ယဘေုယျအားဖြင့် အချက်အလက်များနှင့် အချက်အလက်များကို အားကိုးမည့်အစား ဦးနှောက်ကို ပိတ်ဆို့ကာ ဦးနှောက်ကို ရှုပ်ယှက်ခတ်စေသည့် ဒုတိယ၊ အသေးအဖွဲ့နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ပြဿနာများကို စုံစမ်းစစ်ဆေး ရာတွင် အချိန်နှင့် အားထုတ်မှု အလွန်အကျွံ ဖြုန်းတီးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အခြေခံအားဖြင့် လက်တွေ့ စမ်းသပ်မှုများမှ ရရှိသော ရလဒ်များအပေါ် သူ ၏ အသိပညာကို အခြေခံပြီးကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခဲ့သည်။

တိရိစ္ဆာန်တစ်ကောင်သည် သစ်တောရှိသစ်ပင်မှ အရွက်ကို ဆွတ်ယူသောအခါ ယင်း "ရိုးရိုး" အရွက်ကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ၎င်း၏ သက်ရှိများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည်ဟူ သော အချက် ကို ကျွန်ုပ်တို့ သတိပြုသင့်သည်။ ထိုအရွက်တစ်ရွက်တွင်၊ သဘာဝတရားသည် ထိုတိရစ္ဆာန်၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဆဲလ်အသစ်များတည်ဆောက်ရန် လိုအပ်သည့်အရာအားလုံးကို စုစည်းထားသည်။ ထိုဆဲလ်များကို ခွဲခြား သတ်မှတ်ရန်၊ ၎င်းတို့အား အာဟာရဖြစ်စေရန်နှင့် ၎င်းတို့အား စွမ်းအင်ပေးရန်၊ နောက်ဆုံးတွင် ဂလင်းများ အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ကုန်ကမြမ်းများကို ပံ့ပိုးပေးရန်။

အတိုချုပ်ပြောရလျှင် ထိုအရွက်သည် မျှတသော ကုန်ကမြမ်းများ ပါဝင်သည်။ တိရစ္ဆာန်သက်ရှိ; ထိုအရွက်သည် တိရစ္ဆာန်အတွက် သင့်လျော်သော အာဟာရဖြစ်သည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိမ်းမျိုးကွဲအားလုံး၏ အဓိကအားဖြင့် ပါဝင်ပါသည်။

တူ ညီသောအခြေခံမှုများ

အထက်ပါ တိရိစ္ဆာန်သည် အဆိုပါ အရွက်မှလွဲ၍ စားသောက်ရန် တစ်စုံတစ်ရာ မတွေ့နိုင်ဘဲ လနှင့် နှစ် ကြာအောင် စားသောက်နေထိုင်ရန် လိုအပ်ပါက ၎င်း၏ သက်ရှိများသည် ယင်းကိစ္စအတွက် ဗီတာမင် သို့မဟုတ် အခြားသော အာဟာရဓာတ်များ ချို့တဲ့မှုကို ခံစားရမည်မဟုတ်ပေ။ ခြားနားချက်မရှိလျှင်

Machine Translated by Google

သစ်ပင်၏အရွက်အစား အခြားအပင်များပါရှိသည်။
အရေးကြီးတာက သူစားသုံးတဲ့ အစားအစာက သဘာဝအတိုင်းဖြစ်ပြီး နဂိုအတိုင်းပါပဲ။

မငြိုး (သို့) မညြိုးရှုမော အစာကျွေးတဲ့အခါ တိရစ္ဆာန်တွေအတွက် ပရိုတင်း ဒါမှမဟုတ် ဗီတာမင်ဓာတ် တွေ မလိုလောက်ဘူး လို့ တွေးပြီးသူတိုကိုယ်သူတို ဘယ်တော့မှ မစိုးရိမ်ကြဘူး၊ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ် နှင့် အခြား အာဟာရဓာတ် အမျိုးမျိုး ၊

တိရိစ္ဆာန် အမျိုးပေါင်း ထောင်ပေါင်းများစွာကို စွန့်ပစ်ရန် စားသောက်ကုန်များ ရွေးချယ်မှုမှာ အကန့်အသတ်များ ရှိနေသဖြင့် ၎င်းတို့ ကြိုက်နှစ်သက်သည့် အရာကို ရွေးချယ် ရွေးချယ်ခွင့် မရှိဟု လူတိုင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ အနီးနားပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရရှိနိုင်သော သာမန် စားနပ်ရိက္ခာမျိုးကွဲ အနည်းငယ်ပေါ်တွင် နေထိုင်ရန် တာဝန်ရှိသည်။

မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ၊ ၎င်းတို့တွင် avitaminosis သို့မဟုတ် အခြားသော အာဟာရချို့တဲ့မှု တစ်ခုတည်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ရှာမတွေ့နိုင်ပါ။

ထိုတိရိစ္ဆာန်များ စားသုံးသော စားသောက်ကုန်များကို ယူ ဆောင်သွားပါက၊ ဇီဝဗေဒပညာရှင်များ၏ ဓာတ်ခွဲခန်းတစ်ခုစီတွင် အမျိုးမျိုးသော အရည်အသွေးများနှင့် ပမာဏများစွာရှိ သော အရာများကို တွေ့ရှိမည်ဖြစ်သည်။ အပင်တစ်ပင်တွင် ပရိုတင်းဓာတ်များစွာ၊ အဆီများစွာနှင့် ဗီတာမင်တစ် မျိုး သို့မဟုတ် အခြားများစွာပါဝင်ကြောင်း ၎င်းတို့က သင့်အားပြောပြလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် အပင်တစ်ပင်ချင်းစီ တွင် ၎င်းတို့ရှာဖွေနိုင်ခဲ့သော အစိတ်အပိုင်း ၁၀-၁၅ ခုကို စာရင်းကောက်ယူပြီး၎င်းတို့၏ ပမာဏကို တစ်ခုပြီးတစ် ခု ဂရုတစိုက်ဆုံးဖြတ်မည်ဖြစ်သည်။ အချမ်းသာဆုံးသော အသီးအနှံများတွင်ပင် ၎င်းတို့ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ သော အစိတ်အပိုင်းအရေအတွက်ကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ကန့်သတ်ထားသည်။ လက်တွေ့တွင်၊ အဆိုပါ စားသောက်ကုန်တစ်ခုစီတွင် ၎င်းတို့တွေ့ရှိသော အစိတ်အပိုင်း ဒါဇင် သို့မဟုတ် ဤမျှလောက်သာ ပါဝင်ကြောင်း သက်သေမပြနိုင်ပေ။ ယင်းအစား ၎င်းတို့၏ နည်းပညာဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အရင်းအမြစ် များသည် အပြည့်အဝခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရန်နှင့် ပဲထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကိုယ်ထည်ကိုမွှေဖွားရန်အတွက် သဘာဝဓာတ်ခွဲခန်းတွင် စုစည်းရောက်ရှိနေသော အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို အရည်အသွေးနှင့် အရေအတွက်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်ရန် လုံလောက်မှုမရှိကြောင်း ညွှန်ပြနေသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ အထူ းသဖြင့် စားသောက်ကုန်များတွင် ထိုပါဝင်ပစ္စည်း အနည်းငယ်ကိုသာ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။ ကျန် ကွပြီး သော သူ တို့ သည် ဖုက် ထား ကြပြီ

Machine Translated by Google

ဤအရာအတွက် အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ အရာဝတ္ထုများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။
ဇီဝဗေဒပညာရှင်များ၏ အဆိုအရ အဆိုပါ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၏ အဓိက ပါဝင်ပစ္စည်းများ မဟုတ်သော်လည်း ၎င်းတို့သည် မတူ ညီသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ပေါ်လာသော ဒြပ်ပေါင်းများ ဖြစ်သည်။ တိရိစ္ဆာန်၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်သောအခါ၊ ထိုဒြပ်ပေါင်းများကို ဖို့ခြဲပြီး တစ်ဖန် ပြန်လည်ပေါင်းစပ်သွားကာ ယင်းဖြစ်စဉ်တွင် သက်ရှိများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့်အညီ ဒြပ်ပေါင်း အသစ်များ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

တိရစ္ဆာန်များ စားသုံးသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
တူ ညီသော အခြေခံ မဲဆန္ဒနယ်များ ပါဝင်သည်။

အခြေခံအားဖြင့်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အားလုံးတွင် ဒြပ်စင်သုံးမျိုးပါဝင်ပါသည်။ အဲဒီထဲက တစ်ခုကတော့ ရေ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ရမေ ရှိလျှင် အသက်မရှင်နိုင်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သိကြပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့သိထားသော အသန့်ရှင်းဆုံးနှင့် ဘေးကင်းဆုံးသော ရေအရင်းအမြစ်မှာ သစ်သီးများ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် တွေ့ရကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ ကောင်းစွာ သတိရပမေည်။ ထို့နောက် ကမြီးတမ်းလာသည်။ ဤအရာသည် အသီးအရွက် ကောင်များ၏ ဘောင်ဘောင်ကို ဖွဲ့စည်း၍ အသွင်သဏ္ဍာန်နှင့် ခိုင်မဲ့မြဲမှုကို ပေးစွမ်းသော အရာဖြစ်သည်။ ကမြီးတမ်းခြင်းသည် တိရိစ္ဆာန် အင်္ဂါများ တွင် ရာနေ၍ မရနိုင်ပါ။ မစင်ပုံစံဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ ဖယ်ထုတ်သည်။ သို့သော် ၎င်းသည် တိရစ္ဆာန်အစားအစာ၏ မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကမြီးကမြီးတမ်းတမ်းမရှိ၍ တိရစ္ဆာန်စားသုံးသော အစာသည် လုံးလုံးကွဲသွားကာ ရာနေသွားပါက အူများသည် ဖယ်ထုတ်ရန်အလို့ငှာ မရှိတော့ဘဲ အချိန်ကြာလာသောအခါတွင် ၎င်းတို့သည် ခြောက်သွေ့သွားတတ်ပါသည်။ ပခြာရလျှင် ထူ းဆန်းသော်လည်း၊ လူများစွာသည် အလွန်အမခြာ်အမငြ်ကျဉ်းမခြောင်းပြီး ကမြီးတမ်းသော အစာမကခြေိုင်သော အစားအစာ များထဲမှ ၎င်းကို တမင်တကာ ဖယ်ထုတ်လိုက်သောကြောင့် လူ သားအားလုံးနီးပါး ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ခံစားနကေြရသည်။ တစ်နည်းဆို ရသော် ဝမ်းချုပ်ရခငြ်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ အစားအသောက်များတွင် ကမြီးတမ်းမှုမရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဆွေးနွေးနေသည့် အကြောင်းအရာကို ပြန်ကြည့်ရန်၊ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် ပါဝင်သော ဒြပ်စင်သုံးမျိုးအနက် နောက်ဆုံးမှာ သက်ရှိများမှ အပြည့်အ ဝ ကခြေသက်ပြီးပေါင်းစည်းထားသော အာဟာရဖြစ်ပါသည်။

မတူကွဲပြားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအကြား မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ကွာခြားချက်များသည် ထိုဒြပ်ဝတ္ထုအမျိုးအစားသုံးမျိုး၏ နှိုင်း ယှဉ်အရအေတွက် ကွဲပြားမှုများမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
ထို့ကြောင့် သာမန်မကြာ်နှင့် အသီးအကြား အဓိကကွာခြားချက်မှာ ယခင်ကမြီးပငြ်တွင် ကြီးစိုးထားသော်လည်း အသီးအနှံများတွင် အာဟာရဓာတ်များ ပြည့်ဝပြီးလုံလောက်သောရပေမာဏဖြင့် အလယ်အလတ် ကမြီးတမ်းသော ပမာဏသာ ပါရှိသည်။ အထူ းဖွဲ့စည်းပုံကြောင့်

Machine Translated by Google

၎င်းတို့၏ အစာခြေအင်္ဂါများနှင့် ၎င်းတို့၏ စားကျက် ကျက်စားရာဌာန၊ လနေပုံတစ်ပုံသည် မကြာပင်ကို ကိုကြာချေ ချမှေန်းနိုင်သည်၊ ၎င်းတွင် ကွဲအက်နသေော အာဟာရများကို ထုတ်ယူကာ ကျန်ကွင်းသောအရာများကို ၎င်း တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ဖယ်ထုတ်ရန်၊ ဤနည်းဖြင့် အချိုသတေဓာတိရစ္ဆာန်များသည် မကြာခဏ သို့မဟုတ် ကောက်ရိုးမှ အဟာရရရှိရန် စီမံပုံ၊ ကုလားအုတ်သည် သဲကန္တာရမှ ဆူ းပင်များနှင့် အကမြြးတမ်းဆုံး မကြာခင်း များပေါ်တွင် မည်းကို အသက်ရှင်သန်စနေိုင်သည်။

ယင်းမှနရ၍ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အားလုံးတွင် တိရစ္ဆာန်များ ရှင်သန်နထေိုင်ရန် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များ ပါဝင်ကခြောင်း၊ အချိုသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင်သာ ပန်ြကြဲနသေော ပုံစံဖြင့် သာ တွေ့ရပြီးအချို့မှာ လွန်စွာ စူ းစိုက်မှ ရှိနကေခြောင်း ကောက်ချက်ချနိုင်သည်။ သဘာဝ အစားအစာများထဲတွင် အဟာရအရှိဆုံးမှာ သစ်ကဥ်းသီး၊ ဗာဒံစေ့၊ အစေ့အဆန်များ၊ ပဲမျိုးစုံ၊ အာလူ း၊ မုန်လာဥနီ၊ ငှက်ပျောသီး၊ စပျစ်သီး နှင့် အခြားအသီးအနှံများဖြစ်ပြီးယင်းနောက်တွင် အခြားသော အမြစ်များ၊ တစ်နည်းဆိုရသော် လူသည် အခြားတိရိစ္ဆာန်များ၏ ပါးစပ်မှ လုယူ ၍ မိမိအတွက် သင့်လျော်သော ရိက္ခာများဖြစ်သည်။ သို့တိုင် အစိမ်းလိုက်စားခြင်း၏မေးခွန်းကို ဆွေးနွေးသည့်အခါတိုင်း ထိုလူက အရှက်မဲ့စွာ ပန်ြပခြောသည်- "ချက်ပြုတ်ထား သောအစာမပါဘဲ ငါဘယ်လိုကျွေးရမလဲ" ကမ္ဘာပေါ်တွင် ပို၍အရှက်ကွဲဖွယ်ကောင်းသော စကား တစ်ခွန်းကို မတွေ့နိုင်သော်လည်း ကံမကောင်းစွာပဲ အလဓာင်းစားခြင်းစွဲလမ်းမှုသည် လူ သားတိုကို အလွန်အမင်း မျက်စိကွယ်စခေဲ့သည်မှာ အမှန်မှာ လူ အများစု၏ ပုံမှန်တုံ့ပန်ြမှုပင်ဖြစ်သည်။ လိုအပ်သော အတွေ့အကြုံမရှိသူ များသည် ထိုအရာများ မည်မျှကွယ်ဝပြီးအာဟာရပြည့်ဝပြီးကျွန်ုပ်တို့၏နေ့စဉ်လိုအပ်ချက် များကို ဖြည့်ဆည်းရန် ပမာဏမည်မျှလိုအပ်သည်ကို သဘောပေါက်ရန် အနအေထားမရှိပ။ ကိုယ့်ကိစ္စနဲ့ကိုယ် အမှန်တရားကို ရောက်ဖို့ နှစ်တွကေဉ်တယ်။ ဒါပမေယ့် ဒီအကခြောင်းကို နောက်မှ ဆက်ပြောမယ်။

အပင်၏ အသီးအနှံတွင် စုစည်းထားသော အနအေထားတွင် တွေ့ရသော အဆိုပါ အာဟာရဓာတ်များကို ၎င်း၏ အရွက်များ၊ အခေါက်နှင့် အကိုင်းအခက်များတွင် ကဲြပန်ြကြဲကဲ တွေ့ရှိရပါသည်။ သစ်ကုလားအုတ်ကဲ့သို့ ရောမတိရစ္ဆာန်ကီးြသည် သစ်ပင်ရွက်များကို ကျက်စားခြင်းဖြင့် သူ ့ကိုယ်သူ အာဟာရကျွေးသည်။ အခြား အပင်တစ်ပင်တွင် အဖူ းလနေတစ်ပင်ကို စိုက်လိုက်သောအခါ အကိုင်းအခက်များ ပေါက်ထွက်ကာ နောက်ဆုံးတွင် အသီးအနှံများကို ပေးသည်။
၎င်းသည် အသီးအနှံတွင် ပေးထားသော အသီးဖွံ့စည်းမှုအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အစေ့အဆန်များ အားလုံးပါဝင်ကခြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သက်သပေြချက်ဖြစ်ပါသည်။

အခု အဲဒီ အခြေခံ အစိတ်အပိုင်းတွကေ ဘာတွလေဲ။ ၎င်းတို့သည် သနေယေ်သော ဓာတုဗဒေအရ ခွဲခြား၍မ ရသော အမှန်များအဖြစ် မှတ်ယူနိုင်သည့် အက်တမ်များဖြစ်သည်။

Machine Translated by Google

ဓာတုပြောင်းလဲမှုတွင် ပါဝင်နိုင်သည့် ဒပြစင်တစ်ခုနှင့် ပုံမှန်အားဖြင့် သီးခြားတည်ရှိမှုကို ဦးဆောင်နိုင်သည့် ဒပြစင်တစ်ခု သို့မဟုတ် ဒပြပေါင်းများ၏ အသေးငယ်ဆုံးအမှုန်များဖြစ်သည့် မော်လီကျူးများ။ စားသုံးနိုင်သော အပင်များအားလုံးတွင် မတူညီသော အချိုးအစားနှင့် ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းပုံ အချိုးအစားအလိုက် တူညီသော ဒပြစင်များ ပါဝင်ပြီးတစ်ခုနှင့်တစ်ခု ပုံသဏ္ဍာန်၊ အရောင်နှင့် အရသာတို့ ကွဲပြားသည်။ ထို့အပြင် လေးညှင်းပွင့်နှင့် သိုးတို့သည် တူညီသည်။ သိုး၏အစာအိမ်သို့ မိတ်ဆက်သောအခါ လေးညှင်းပွင့်သည် ၎င်း၏ မော်လီကျူးဖွဲ့စည်းပုံကို ပြောင်းလဲကာ သိုးဖြစ်လာသည်။

သစ်သီးနှင့် လူသားကဲ့တွင် အလားတူစာပေးစာယူ ရှိပါသည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် တိရိစ္ဆာန်ဘဝအားလုံးသည် ထာဝရအကူးအပြောင်းမှလွဲ၍ ဘာမျှမရှိပါ။ အက်တမ်များ၏ လည်ပတ်မှု။ ဤနေရာတွင် ကြီးမားသော အံ့သြမှုနှင့် သဘာဝတရားတို့က သူ့ကိုယ်သူ အခိုင်အမာ တည်ရှိနေသည်။ ပင်တံခေါင်းထက် စပါးစေ့ကို တစ်မိနစ်ခန့် မြေကြီးထဲသို့ ပစ်ချပါ။ အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် အကိုင်းအခက် အရွက်များ ပေါက်ထွက်ပြီးအချိန်တန်လျှင် အသီးများ သီးသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ၎င်းကို နွား၊ မြင်း သို့မဟုတ် လူသားအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲကာ ဤကမ္ဘာကို ခဏတာလည်ပတ်ပြီးနောက် ၎င်း၏အက်တမ်များကို ကမ္ဘာမြေသို့ ပြန်ပို့သည်။ ထို့တွင်၊ နရေစောင်ခြည်၏ လွှမ်းမိုးမှုအောက်တွင်၊ ထိုအက်တမ်များသည် အသစ်ပြန်လည်ရှင်သန်လာကာ အသက်အသစ်သည် ၎င်းတို့ထဲသို့ အသက်သွင်းပြီး၎င်းတို့သည် တူညီသော အပင်များနှင့် တိရစ္ဆာန်များအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားကာ၊ အဆုံးမရှိသော ဖန်ဆင်းခြင်းသံသရာကို ထပ်ခါတလဲလဲ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် ထိုနေရာတွင်ပင်။

သို့သော် သက်ရှိသတ္တဝါကို မွေးဖွားနိုင်စေရန်အတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ပြီးပြည့်စုံပြီးအသက်ရှင်နေရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် စားနပ်ရိက္ခာအတွက် အသက်မဲ့ဝမ်းကြောင်းပြုရုံမျှဖြင့် မလုံလောက်ပါ။ ပြီးပြည့်စုံသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်အဟာရဓာတ်သည် တက်ကြွပြီးမုံ့မြနသေင့်ပါ။

လုဓာင်အိမ်ထဲက ငှက်တွကေ မကျနေပ်ဘူးဆိုတာကို ဟိုးအရင်ကတည်းက အတွေ့အကြုံက ပြခဲ့တယ်။ အစေ့ခြောက်တွချေည်းပဲ။ အစေ့ခြောက်များဖြင့် လတ်ဆတ်သော အစာအချို့ကိုလည်း တောင်းဆိုကြသည်။ ထိုမျိုးစေ့များ သို့မဟုတ် လတ်ဆတ်သော အစားအစာများ သည် အလွန်အရေးကြီးပါ။ မျိုးစေ့ သို့မဟုတ် အစေ့အဆန် အမျိုးမျိုးကို ရွေးချယ်ပြီးလတ်ဆတ်သော အသီးအနှံတစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ဖြည့်စွက်ခြင်းဖြင့် ပြီးပြည့်စုံသော အာဟာရကို ရရှိနိုင်သည်။

ဤအချက်သည် ပြီးပြည့်စုံသော စားသောက်ဖွယ်ရာများ အနည်းငယ် ခြောက်သွားပြီးနောက် ပြီးပြည့်စုံမှု မရှိတော့ကြောင်း အရေးကြီးသော နိဂုံးချုပ်ချက်ဆီသို့ ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။ ပြီးတော့

Machine Translated by Google

မီးဖိုများ၊ မီးဖိုချောင်နှင့် ဟောက်စက်များ၏ မဒေရိုးများမှ ထွက်လာသည့် အရာများကို အာဟာရအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ မှတ်ယူနိုင်မည်နည်း။

မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ၊ ဆောင်းရာသီ လအနည်းငယ်အတွင်း လတ်ဆတ်သော အစားအစာများ ပျောက်တကောက်သွားသောအခါတွင် တိရစ္ဆာန်များသည် ပြင်းထန်သော အန္တရာယ်ကို မခံစားရပေ။ အကြောင်းမူကား၊ ၎င်းတို့သည် နွေဦးနှင့် နွေရာသီတွင် သဘာဝတရားအားလုံး ပြန်လည်အသက်ဝင်လာသောအခါတွင် ၎င်းတို့သည် ချိုတဲ့မှုကို ပေါင်းစပ်ထားသည်။ သဘာဝတရားသည် ၎င်းတို့အား ထိုဘဝပုံစံသို့ ပို့ဆောင်ပေးခဲ့သည်။ အစေ့ခြောက်များ၊ ကောက်နှံများနှင့် ပဲမျိုးစုံတို့သည် အမှန်ပင် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း စားသောက်ကုန်များ ဖြစ်သော်လည်း ၎င်းတို့သည် ပျော့ပျောင်းပြီးမှုံ့နေသော အခြေအနေတွင် ရှိနေသည်။ ကံကောင်းထောက်မစွာ၊ ၎င်းတို့ကို ရေစိမ်ပြီးအေးသောလေထဲတွင် တစ်ရက် သို့မဟုတ် နှစ်ရက်ကြာသိမ်းဆည်းထားခြင်းဖြင့် ပြီးပြည့်စုံသော အာဟာရများအဖြစ်သို့ လွယ်ကူစွာ နိုးကြားလာစေရန်၊ အသက်သွင်းကာ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အညွန့်အညွှန့် (အသက်သွင်းထားသော) အစေ့အဆန်များကိုသာ စားသုံးခြင်းဖြင့် လူ သားသည် နှစ်စဉ် ရာသီတိုင်းနှင့် ကမ္ဘာမြေထောင့်တိုင်းတွင် ပြီးပြည့်စုံသော အာဟာရကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် သူ ၏ အစားအသောက်များတွင် အမျိုးအမျိုးကို မိတ်ဆက်ပေးရန်နှင့် ဘဝပိုမိုသာယာစေရန်အတွက် ကျန်ထောင်ပေါင်းများစွာသော လတ်ဆတ်ပြီးအရသာရှိသော အစားအစာများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

ဘဝသည် စွမ်းအင်နှင့် အရာဝတ္ထုများဖြစ်သည်။ စက်တစ်လုံးတည်ဆောက်လိုသောအခါတွင် လိုအပ်သော အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို ပုံကမြေးပုံစံအတိုင်း စုစည်းပြီးနောက်ဆုံးအသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် စက်သည် အလုပ်ဖြစ်လိမ့်မည်။ လူ ့စက်ရုံကို ရှင့်လျှားစေသည့်အချက်ကို အခြေအမှန်အမှားများအားလုံးနှင့် ပေါင်းစည်းကာ သက်ရှိဖွဲ့စည်းပုံကို ပြီးမြောက်စေကာ လုပ်ရှားစေသည့် ဝိညာဉ် ဟုခေါ်သည်။

အထူ းပရိုတင်းများ၊ ဗီတာမင်များနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ
သတ္တုဓာတ်များနှင့် တစ်ဦးချင်း အာဟာရဓာတ်များ အားလုံး၏
ဆွေးနွေးခြင်းအတွက် အခြေခံတစ်ခု ထပ်မဖွဲ့သင့်ပါ။

နောက်ဆုံးအပိုင်းတွင် စားသုံးနိုင်သော ဟင်းသီး ဟင်းရွက် ကိုယ်ထည်များ ပါဝင်သည်။ တူ ညီသောဒြပ်စင်များ နှင့် ၎င်းတို့၏ ဓာတုဗေဒ နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဂုဏ်သတ္တိများ ခြားနားမှုသည် ၎င်းတို့၏ ဖွဲ့စည်းမှုနှင့် မော်လီကျူ းဖွဲ့စည်းပုံ ကွဲပြားခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကံမကောင်းစွာဖြင့်၊ ဇီဝဗေဒပညာရှင်များသည် ဤငြင်းဆိုလို့မရနိုင်သောအချက်ကို လျစ်လျူ ရှုခဲ့ပြီးစားသောက်ကုန်များတွင် တွေ့ရှိရသည့် ရှုပ်ထွေးသောဒြပ်ပေါင်းများပေါ်တွင် ၎င်းတို့၏သိပ္ပံပညာတစ်ခုလုံးကို အခြေခံထားသည်။ သူတို့ရဲ့ ဓာတ်ခွဲခန်းမှာ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုတွေကြောင့် မူ းဝပေါ်ပြီးသွားပြီဆိုတဲ့ မျိုးစေ့တစ်စေ့ကို ပေးပို့ပေးမယ့် သဘာဝရဲ့ အံ့ဖွယ်ဓာတ်ခွဲခန်းကို သူတို့ မျက်စိမှိတ်ထားလိုက်ကြပါတယ်။

Machine Translated by Google

သာမန်မျက်စိဖြင့် မမြင်ရသလောက် သီတင်းပတ်အနည်းငယ်အတွင်း ကျွန်ုပ်တို့၏ သက်ရှိများ၏ လိုအပ်ချက်များ အားလုံးကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည့် အပြည့်စုံဆုံး အစားအစာများဖြင့် သီတင်းပတ်အနည်းငယ်အတွင်း တင်ဆက် ပြသလျက်ရှိသည်။ သို့သော် ၎င်းတို့သည် အဆိုပါ များပြားလှသော သဘာဝ၏ ကြီးမားလှသော ပမာဏကို ဖယ်ထုတ်ပစ်သည် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့သည် ၎င်းကို မီးရှို့ဖျက်စီးကာ ပြင်ဆင်ပြီးနောက်၊ ၎င်းတို့၏ ဆိုးရွားလှသော ဓာတ်ခွဲခန်းများတွင် ယင်းနှင့် ဆင်တူသည့် ဝေးလံခေါင်သီသော အသေးစားအချို့ကို သယ်ဆောင်လာကြ သည်။ ယခု ၎င်းတို့သည် အမျိုးမျိုးသော အမည်နာမများနှင့် နံပါတ်များဖြင့် ဂုဏ်သရေရှိအောင် အသုံးပြုကြ ပြီး ပထမအချက်မှာ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများနှင့် ၎င်းတို့၏ အပစ်မဲ့ကလေးများကို ထိခိုက်စေရန် ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုကြသည်။

ထို့ကြောင့် စပျစ်သီးတွင် မတူ ညီသော ဓာတ်များစွာကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်ဟု ဆိုကြသည်။ စပျစ်သီးမှာ တခြားဘာမှ မပါဝင်သလိုမျိုး၊ သဘာဝနှင့် သဘာဝမဟုတ်သော စားသောက်ကုန်များ အားလုံးတွင် တူ ညီသောအချက်မှာ ၎င်းတို့သည် ထိုပါဝင်ပစ္စည်းများထဲမှ တစ်ခုခုကို ရှာဖွေရန် စီမံထားသော အစားအစာများ ကို အာဟာရအရင်းအမြစ်အဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့အား အကြံပြုပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ အမြင်မကြည်ခြင်း၏ ရလဒ်အနေဖြင့် အန္တရာယ်အရှိဆုံး အစားအစာများကို ပြည့်ဝမှုတသော အာဟာရများအဖြစ် ကိုယ်စားပြုပြီး အပြန်အလှန် အားဖြင့် ကိုယ်စားပြုပါသည်။

ခဲတံတစ်ချောင်းယူ ၍ နွားမှရရှိသော အစားအစာများတွင် ဇီဝဗေဒပညာရှင်များက ရှာဖွေ တွေ့ရှိခဲ့သည့် ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် အမဲသား၊ အသည်း၊ ဦးနှောက်၊ နှလုံး၊ နို့၊ ပျားရည်နှင့် ဒိန်ခဲများ။ ယခုပင် ၎င်း တို့သည် မုန်လာဥ၊ ကောက်ရိုး သို့မဟုတ် ဘုံတောင်ပေါ်ဆေးအပင်များတွင် တူ ညီသောပုံစံဖြင့် ထိုအရာများကို ရှာဖွေနိုင်မလား။ ဘယ်ဟုတ်မလဲ။ သို့သော် နွားကိုယ်ထည်ပုပြုပ်ရန် ကုန်ကမြေးများ သည် ထိုအပင်များ ဖြစ်သည် ဟူ သောအချက်ကို မည်သူမျှ ငြင်းနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ဆိုလိုသည်မှာ နွားတကောင်လုံးသည် ထိုမြက်ပင် များမှ လုံးလုံးလျားလျား ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ တိရိစ္ဆာန် အစားအစာများကို အသားစား သားရဲအတွက် အာဟာရပြည့်ပြည့်ဝဝ ဖြည့်တင်းပေးမည်ဆိုပါက သားကောင်၏ အရခွံ၊ အရိုး၊ အသွေးနှင့် အသားတို့ ပါရှိသော အသကောင် တစ်ခုလုံးသည် ၎င်း၏ သက်ရှိဆဲလ်များအားလုံး မပျက်မစီးဘဲ အာဟာရတန်ဖိုး ညီမျှ သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ မြက်ပင်ဆီသို့။ သို့သော် နို့၊ ထောပတ် သို့မဟုတ် အသားများကို သီးခြားစီယူပါက အ ဘယ်တန်ဖိုးရှိသနည်း။ ၎င်းတို့တစ်ခုစီတွင် ဘုံမြက်၏တန်ဖိုး၏ မရတွေက်နိုင်သော အပိုင်းတစ်ခုစီရှိကြပြီး ၎င်းကို အစိမ်းလိုက်အနေအထားတွင် ပေးထားသည်။ ချက်ပြုတ်ပြီးနောက် ထိုအရာများ၏ အာဟာရဓာတ်များ ကျန်ရှိနေသေးသည်နှင့် ပတ်သက်၍ ချဲ့ထွင်ရန်မလိုအပ်ပါ။ ထို့ကြောင့်၊ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းစိတ်ထားရှိသော သူ များ ရာစုနှစ်များစွာကပြအောင် ဂုဏ်တင်ခဲ့သော နို့ သို့မဟုတ် အသားများ၏ စစ်မှန်သောအာဟာရတန်ဖိုးကို ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိနားလည်နိုင်ပါစေ။

ထို့ကြောင့်၊ မရမေတွက်နိုင်သော နို့ခြောက်ခြောက်နှင့် အကမြေးခံထားသော နို့ဘူ းခွံများကို အလှဆင်ထားသည့် အဆိုပါကြော်ငြာအားလုံး၏ တကယ့်တန်ဖိုးကို ကျွန်ုပ်တို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါစေ။

Machine Translated by Google

ကလေးငယ် သန်းပေါင်းများစွာ သဆုံးရခြင်းရဲ့ တာဝန်ဟာ သူတို့ရဲ့ ပခုံးပေါ်မှာ အတိုင်းသား ရပ်တည်နေတာကြောင့် အခုလို ကြောင်ငြတွေကို အခုမှစပြီးဖန်တီးဝသေူတွေကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် အပစ်ပေး အရေးယူဖို့ တရားမျှတမှု တောင်းဆိုထားပါတယ်။

လူ သားသည် အသစ်သစ်သောအရာများကို သင်ယူရန်၊ သဘာဝ၏လျှို့ဝှက်ချက်များထဲသို့ ထိုး ဖောက်ဝင်ရောက်ရန်၊ သူ ၏အသိပညာမိုးကုပ်စက်ဝိုင်းကို ကျယ်ပြန့်စေရန်အတွက် လူ သားသည် ထာဝစဉ် စိတ်အားထက်သန်ကြောင်း ဝန်ခံပါသည်။ စက်ရုံတစ်ရုံ၏ လက်ဝယ်ရှိသူတိုင်း မိမိစက်ရုံအတွက် လိုအပ် သော ကုန်ကြမ်းများ၏ လျှို့ဝှက်ချက်များကို သိရှိထားရန် အထူး အရေးကြီးပါသည်။

သုတေသန သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ၎င်းတို့၏ အလုပ်ရုံများတွင် ပုပြုပ်သော ဓာတုအစိတ်အပိုင်းများ လုံးဝပါဝင်သော မျိုးစေ့မှ အပင်တစ်ပင်ကို ကြီးထွားအောင်မပြသည့်နေ့အထိ ၎င်းတို့၏ ဓာတ်ခွဲခန်းနံရံလေးခု အတွင်း ၎င်းတို့၏ စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများကို ကန့်သတ်ထားပါစေ။ ထိုအခါ သူတို့၏ ဉာဏ်ပညာသည် သဘာဝ၏ ဉာဏ်ပညာနှင့် ညီမျှလိမ့်မည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့၏ကမ္ဘာကြီးသည် ထိုမျိုးစေ့များဖြင့် ပြည့်နေပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏သက်ရှိများ၏ မရှိမဖြစ်လိုအပ်မှုအားလုံးကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည့် အလုံအလောက်အရှိဆုံးအာဟာရ ကို ရရှိနေပါသည်။ ထိုအာဟာရသည် အပစ်အနာအဆာ အနည်းငယ်မျှ ကင်းစင်ပါသည်။

မည်သည့်ပစ္စည်းမျှ မချို့တဲ့ပါ။ မည်သည့်အရာမှ မလိုအပ်တော့ပါ။ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီတွင် ၎င်း၏အရည်အသွေး၊ ၎င်း၏ အရေအတွက်နှင့် ၎င်း၏လုပ်ဆောင်မှုတို့သည် အတိကျဆုံး တွက်ချက်မှုများဖြင့် သတ်မှတ်သည်။

ပရိုတင်းများသည် ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သောကြောင့် ပရိုတင်းဓာတ်ကို စားသုံးရန် ၎င်း တို့က ကျွန်ုပ်တို့အား ပြောထားသည်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လောက်စားရမှာလဲ? ကျွန်ုပ်တို့၏နေ့စဉ် လိုအပ်ချက်များ အတွက် ယဘုယျသဘောတူထားသော ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုရှိပါသလား။ အဆောက်အဦးတစ်ခု ဆောက်လုပ်ရန်အတွက် အုတ်များသည် လိုအပ်သော်လည်း အုတ်များကို ခွဲခြား၍မွမ်းမံခြင်း သို့မဟုတ် အင်္ဂတေမပါဘဲ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု တင်၍မရနိုင်သည်မှာ သချောပါသည်။

နည်းပညာရှင်အသစ်များသည် နယ်ပယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်လာကြသည်။ အိုးအိမ်မဲ့ဖြစ်ကုန်ကြပြီး၊ ရှုပ်ထွေးသော စက်ရုံများစွာ၏ အတွေ့အကြုံရှိ အင်ဂျင်နီယာတစ်ဦးဖြစ်ပြီးယခုအခါ အဆိုပါစက်ရုံများကို ၎င်း တို့ကိုယ်တိုင် ထိန်းသိမ်း လည်ပတ်လိုပါသည်။
နရောတိုင်းတွင် ကုန်ကြမ်းအပိုင်းအစများ ကုံ့သလို စုပုံနေပါသည်။
သူတို့တစ် ဦး စီသည် လွယ်လွယ်ကူကူ လက်လှမ်းမီသမျှကို ပဲ့ပြပဲ့ပြတန်တန်ယူကာ စက်ရုံသို့ ကျွေးမွေးကြ သည်။ တယောက်သည် ကျောက်ခဲကို ယူ ဆောင်လာ၍၊ တတိယတစ်မျိုးသည် ရွှံ့စေး၊ စတုတ္ထတစ်မျိုး သည် ရကိုဆောင်သည်။ ၎င်းတို့အားလုံးသည် ပုံသအေစီအစဉ် သို့မဟုတ် ဒီဇိုင်းမပါဘဲ ပေါင်းစည်းကြပြီး၊ ထို့နောက် ၎င်းတို့သည် တိုး၍တိုးကာ သယ်ဆောင်သွားကြသည်။
မခြောက်မခြားစွာသော အဓ်ဂဲနစ်နှင့် မိုင်းနစ်ပစ္စည်းများသည် ၎င်းတို့ကို အစဉ်မပြတ်ဖြစ်စေသည်။

Machine Translated by Google

အသွင်အပြ။ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် စက်ပစ္စည်းကို အသုံးဝင်သည်ဟု ဆိုကာ လက်တစ်ဆုပ်စာဖြင့် ကျူးမွေးသည်။ အခြားတစ်ခုက ၎င်းကို ဒုတိယဓာတ်ပုံးတစ်ပုံးဖြင့် ဖည့်ပေးကော ၎င်းသည် ပို၍အသုံးဝင်သေးသည် ဟု အခိုင်အမာဆိုသည်။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်းသည် စက်ရုံအား ၎င်း၏ သင့်လျော်သော ကုန်ကမြ်းပစ္စည်း များ၏ အစိတ်အပိုင်းများကဲ့သို့ ဖြစ်စေရန် စိတ်ကူးထားသမျှကို ချုပ်ကိုင်ထားကြသည်။ စမ်းသပ်မှုများ ပြုလုပ် ပြီးအဆုံးမရှိ စမ်းသပ်မှုများ ပြုလုပ်သည်။ တစ်ဖက်တွင်၊ လူ မိုက်များစွာသည် ထိုကုန်ကမြ်းများကို မီးရှို့ကြ သည်။ တစ်ဖက်တွင်မူ လူတိုင်းသည် ပူလောင်နေသော ပြများထဲမှ အကွင်းအကျန်များကို ကောက်ယူပြီး စက်ရုံ၏ နော်ဇယ်ထဲသို့ ထည့်ကျွေးရန် လူတိုင်းက အလျင်လိုနေကြပါသည်။

ပုံမှန်အတိုင်းဆိုလျှင် စက်ရုံသည် မမှန်မကန် အလုပ်များစပြုလာသည်။ များများ စက်ရုံက ပုံမှန်အလုပ်မလုပ်တော့ ဒီတက်သစ်စ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတွေ သူတို့ရဲ့ အားထုတ်မှုတွေ ပိုများ လာတယ်။ သူတို့သည် ဤနည်းအတိုင်း လည်ပတ်ပြီးနည်းလမ်းသစ်များနှင့် ပစ္စည်းအသစ်များကို ရှာဖွေရန် ထို နည်းလမ်းကို ကျင့်သုံးကြသည်။ အဆိုပါ ရှုပ်ထွေးပွေလီသော အရှိန်အဟုန်တွင် ကုန်ကမြ်းများ၏ မရှိမ ဖြစ်လိုအပ်သော ဓာတုဒပြပါဝင်ပစ္စည်းများကို နင်းချေခြင်း၊ ဖျက်ဆီးခြင်း သို့မဟုတ် မီးရှို့ခြင်းများ ပြုလုပ် ကြသည်။ သူတို့ရဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတွေဟာ အကျိုးမရှိလို့ စက်ရုံရဲ့အခြေအနေက တဖြည်းဖြည်းဆိုးလာတာကို တွေ့မြင်ရတဲ့အခါ တခေါထဲမှာ ဒီထက်ပိုပြီးစက်ရုံရဲ့ကုန်ကမြ်းတွေနဲ့ လုံးဝဆက်စပ်မှုမရှိတဲ့ အရာဝတ္ထုအသစ်တွေကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့အကူအညီနဲ့ သူတို့ရဲ့စက်ရုံလည်ပတ်မှုကို ထိန်းညှိဖို့ ကြိုးစားပါ။ ခဏအကြာ ထို အရာဝတ္ထုအသစ်များထဲမှတစ်ခုသည် စက်ရုံ၏အော်သံကိုရပ်တန့်သွားသည်၊ နောက်တစ်ခုက ၎င်း၏ဖောက်ထွင်း သံကို ဟစ်အော်လိုက်သည်၊ တတိယတစ်ခုသည် အချို့သောယန္တရားများ၏လည်ပတ်မှုအမြန်နှုန်းကို နှေး ကွေးစေကော စတုတ္ထတစ်မျိုးမှာ ဆန်ကျင်ဘက်အားဖြင့် ၎င်းတို့ကို ပိုမိုအရှိန်မြှင့်စေသည်။ ဤပြောင်းလဲမှုများသည် ၎င်းတို့အတွက် ကောင်းသောလက္ခဏာများ ပေါ်လာသည်။ သူတို့သည် ရွှင်မြူးစွာ ခုန်ပေါက်ကာ ကလေးလေးများ ကဲ့သို့ လက်ခုပ်တီးကာ၊ ထို့နောက် "ပိုမိုအားကောင်းပြီးပိုမိုထိရောက်သော" ပစ္စည်းများကို ရှာဖွေကြ သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အချို့သော စက်ရုံများ၏ အစိတ်အပိုင်းများသည် လုံးလုံးလည်ပတ်မှု ရပ်တန့် သွားသည် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့သည် ပုံမှန်မဟုတ်သော အလုပ်မလုပ်ခြင်းကြောင့် ၎င်းတို့၏ အိမ်နီးချင်းများ၏ လုံခြုံရေး ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။ အဲဒီအခါမှာ အမျိုးသားတွေဟာ သူတို့ရဲ့ အကောင်းမားဆုံး လက်စွမ်းကို ပြကြပါ တယ်။ သူတို့သည် ထို "အသုံးမကျသော" အစိတ်အပိုင်းများကို ကျွမ်းကျင်စွာ ဖယ်ရှားပြီးစွန့်ပစ်ကြသည်။

ထိုကြိုးပမ်းမှုအားလုံးသည် လုံးလုံးလျားလျား ပျက်ကွက်ပြီးစက်ရုံအလုပ်ရုံများ မကြာမီ အလုပ်ဖုတ်ခံရ သည်မှာ အံ့သြစရာမဟုတ်ပေ။ ဒါပေမယ့် bungling အင်ဂျင်နီယာတွေကေ မျှော်လင့်ချက် မဆုံးရှုံးပါဘူး ။

Machine Translated by Google

သူတို ငြေးဆိုထားတဲ့ စက်ရုံတွရေဲ့ တကယ့် အင်ဂျင်နီယာအစစ်ကို ပန်ြခေါဖို့ ငြေးဆန်ပီး သူတိုရဲ့ စိတ်အား ထက်သန်တဲ့ စမ်းသပ်မှုတွမှော ဆက်ရှိနတေယ်။

လူ ့ခန္ဓာကိုယ်ကို စက်ရုံတစ်ခုနှင့် စဉ် ဆက်မပတ်ြ နိုင်းယှဉ်ပုံသဘာဝမျိုးဖြင့် ပုလြုပ်ခငြ်းမဟုတ်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူ ့ခန္ဓာကိုယ်သည် အခြားစက်ရုံများကဲ့သို့ပင် စက်ရုံတစ်ရုံဖစြ်ပီး ဤကွာခြားချက် ကြောင့် ၎င်းသည် သာမန်စက်ရုံတစ်ခုထက် များစွာပိုမိုရှုပ်ထွေးပီး ၎င်း၏အစိတ်အပိုင်းများသည် အလွန်သေး ငယ်သောကြောင့် အများစုမှာ မမငြ်နိုင်၊ နားမလည်နိုင်ပေ။

အထက်ဖော်ပြပါ အင်ဂျင်နီယာများကဲ့သို့ပင် ကျွန်ုပ်တို၏ ဇီဝဗဒေပညာရှင်များသည် စမ်းသပ်မှုများကို ပုလြုပ်ကသြည်။ အမျိုးမျိုးသော ဓာတုပငြ်ဆင်မှုများနှင့် လူ သားတိုသိကသြော သစေတေတ်သော အဆိပ်များအားလုံးဖြင့် ဖစြ်နိုင်သည့် အခြခေံအကျဆုံး စားသောက်ကုန်များဖြင့် လူ သားများအပေါတွင် ကြောက်မက်ဖွယ်အကောင်းဆုံး တူ ရိယာများဖြင့်၊ ၎င်းတိုသည် အဆုံးမရှိသော ဝတ္ထုအမည်များဖြင့် အဆုံးမဲ့စာရင်းများကို ထုတ်ပန်ြပီး ၎င်း တို၏ အထင်မှားစသေော အကပ်ြပြုချက်များဖြင့် လူများကို လမ်းလွဲစပေါသည်။ တစ်ယောက်ချင်းစီက သူ ဝါသနာပါတာကို အကပ်ြပြုတယ်၊ တစ်ယောက်စီက သူ ့စိတ်ထဲမှာ ဝင်လာတာကို ကုံရြာကျပန်းပြော၊ လက်မနဲ့ အုပ်ချုပ်တယ်။
ထောင်ပေါင်းများစွာသော အတွဲများကို ဖညြ့်သွင်းကပြီး ၎င်းတိုနှင့်အတူ ကမ္ဘာကို လွှမ်းခြုံကာ ရဒေီယို တွင် မိုးခါိမြးသံများ၊ သတင်းစာများတွင် ကြောငြ်းများ ရိုက်နှိပ်ကသြည်။
ဒါပမေယ့် သူတိုလုပ်သမျှဟာ မှားတယ်၊ သူတိုပြောသမျှဟာ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖစြ်တယ်။
၎င်းတိုသည် အလွန်အကျိုးရှိသော အနုတရာယ်ရှိသော အရာများကို ကိုယ်စားပုသြော်လည်း မရှိမဖစြ် လိုအပ် သောအရာကို အသုံးပုခြငြ်းကို တားမစြ်ထားသည်။ ရှုပ်ယှက်ခတ်နသေော ဤအနှောက်အယှက်များနှင့် ရှုပ်ထွေးမှုများတွင် စာရေးသူကိုယ်တိုင် သံသယဝင်ကာ ဆုံးဖတြ်ချက်မချနိုင်သော ဝင့်ကပါထဲတွင် ပခြေးလွှားနချေိန် တွင် ၎င်းတို၏ ပရိသတ်များ အံ့သြတုန်လှုပ်နကေပြေါသည်။
ဒီကြားထဲမှာ ဖစြ်ချင်တော့၊ ငါတိုနဲ့ အနီးဆုံးသူတွကေ သန်းနဲ့ချီပီး သူတိုရဲ့ အချိန်မီ မလိုအပ်ဘဲ ဒီဘဝကနေ ထွက် သွားကတြယ်။

ကမ္ဘာတဝှမ်းရှိ မွန်မတြ်သော စိတ်ထားရှိသူ များအားလုံး ထွက်လာကပြါရန် မတော့တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။ မိမိတို၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဆွမျေိုး အသိုင်းအဝိုင်းအတွက်သာ ထုံထိုင်း လျစ်လျူ ရှုခငြ်း ၊ ကျွန်ုပ်တို၏စည်းလုံး ညီညွတ်မှုစွမ်းအားဖြင့် လူ သားတို၏မျက်စိကိုဖွင့်ကာ၊ လက်ရှိမှားယွင်းနသေောအာဟာရဆိုင်ရာအလေ့အထများ ကို ပုပြငြ်ရန်နှင့် ထိုကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော အစုလိုက်အပုံလိုက်သတ်ဖတြ်မှုများကို ရပ်တန့်နိုင်စေ ရန်အတွက် ၎င်းတိုအား ကျွန်ုပ်နှင့်အတူ လက်တွဲကပြါစို။

ကျွန်ုပ်တိုတစ်ဦးစီသည် သူ ၏မျက်လုံးများကိုဖွင့်ပီး ခတေ်သစ်ယဉ်ကျေးမှုကို အရှုက်ကွဲစမေည့် ထိတ်လန့်ဖွယ်အရှုပ်တော်ပုံများကို ဂရုတစိုက်ကည့်ြရှုကပြါစို။ ကျွန်ုပ်တို၏ သိပ္ပံပညာရှင်များ၏ မှားယွင်းသောသဘောထားကြောင့် အမတြ်အစွန်းနှင့် စျေးကစေားသူများသည် နယ်ပယ်ထဲသို ဝင်ရောက်လာ ကသြည်။ အနုတရာယ်အရှိဆုံးနှင့် လုံးဝ မသမာသော စားသောက်ကုန်များကို ဗီတာမင်ဓာတ်ကြွယ်ဝသော အရင်းအမစြ်များအဖစြ် လွတ်လပ်စွာ ကြောငြ်ထားပီး

Machine Translated by Google

ပြည်သူကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရစေခင်းတယ်။ ၎င်းတို့တွင် ဘီစကွတ်များ၊ အချိုပွဲများ၊ ကိုကာကိုလာနှင့် သံပရာနိတ်ကဲ့သို့သော အချိုရည်များ၊ ပုပ်သိုးနေသော အသားများ၊ နို့ခြောက်များနှင့် ထောင်ပေါင်းများစွာသော အခြားကွဲပြားသော အစာများ ပါဝင်ပြီး၎င်းတို့တွင် အရေးကြီးဆုံး အာဟာရဓာတ်များ ရာနှုန်းပြည့် ဆုံးရှုံးပြီး အထူ းသဖြင့် ဖျားနာမှုနှင့် လူများကို သဆေုံးစနေိုင်သည်။ စူ းစမ်းလိုစိတ်အရှိဆုံးအရာများကို ဤနေရာမှ စုဆောင်းကာ ပန်းကန်ပြားများနှင့် ပုံးများထဲသို့ ပေါင်းထည့်ကာ သိပ္ပံနည်းကျထင်ရသော အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အမည်များကို ရှည်လျားစွာ တံဆိပ်တပ်ကာ မယုံနိုင်လောက်သော ဈေးနှုန်းများဖြင့် အများသူငှာ ရစေခင်းချကြသည်။

ထိုကဲ့သို့ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ခတေ်မီဆေးပညာကို ပုဂ္ဂလိက ဓာတ်ခွဲခန်းများမှ ပေးပို့လာသော လူ နာများအား ပေးဆောင်ရသည့် အခကြေးငွေများအတွက် ဆရာဝန်များထံ ကော်မရှင်ခ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ပေးဆောင်ရသည်။ ယနေ့ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အဂတိလိုက်စားမှုအားလုံး၏ အသေးစိတ်ပုံတစ်ပုံကို တင်ပြလိုလျှင် အတွဲပေါင်း ရာနှင့်ချီ၍ ဖြည့်စွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ လောလောဆယ်တော့ ဒီတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ဖို့ အားမရသေးပါ။

တစ်ချိန်တည်းတွင်၊ ဇီဝဗဒေပညာရှင်များသည် ၎င်းတို့၏ သုတသေနပု ြစဉ် အတွင်း အချိုသော ဗီတာမင်များကို ရှာဖွတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ခဏအကြာတွင် ၎င်းသည် ရိုးရှင်းသောဒပြြပေါင်းမဟုတ်သော်လည်း ၎င်းတို့တစ်ခုစီအတွက် အမည်တစ်ခုစီအတွက် တစ်ဒါဇင်၏ ရှုပ်ထွေးနက်နဲသော ရှုပ်ထွေးနက်နဲသည့်အရာများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ အချို့သော ဗီတာမင်များသည် အခြားသူ များမရှိသည့်အခါတွင် ၎င်း၏အာနိသင်ကို မပြသနိုင်သည်ကို သတိပု ြမိကြသည် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့သည် သက်ရှိများအတွင်းသို့ ရောက်ရှိလာသောအခါတွင် ဓာတ်တစ်ခုသည် အခြားတစ်ခုသို့ ပြောင်းလဲသွားသည်ကို သတိပု ြမိကြသည်။

လူ ့ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ ဗီတာမင်အတုများ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် ထင်ရှားပြီးဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။ လူတို့သည် အင်္ဂတမေပါဘဲ အိမ်တစ်အိမ်၏အုတ်များကို အတန်းလိုက်ချထားကြပြီး ထိုအမှားကို ပြင်ရန်အတွက် ယုတ်ညံ့သောအင်္ဂတစေည်ကြီးကို ပြင်ဆင်ပြီးအဆောက်အအုံပေါ်၌ ချက်ချင်းလောင်းကြသည်။ အုတ်၏အပြင်ဘက်မျက်နှာပြင်တွင် ကပ်ထားသော အင်္ဂတသေည် အဆောက်အဦအား လနှေင့်မိုးဒဏ်မှ ခဏတာ ကာကွယ်ပေးသော်လည်း အုတ်ကြားရှိ အဆစ်များအတွင်းသို့ မစိမ့်ဝင်ဘဲ အဆောက်အဦ၏ အတွင်းအလွှာများကို ဘယ်သောအခါမှ မရောက်ပါ။ တခါတရံတွင် အဆိုပါ မှားယွင်းသော မော်တာ၏ ပမာဏကို လွန်ကဲစွာ အသုံးပု ြပါသည်။ ထို့နောက် အုတ်မစြံအနည်းငယ်တုန်ယင်နသေော အဆောက်အအုံမှန်သမျှ ပိုြကျသည်။ ဤသည်မှာ ဗီတာမင်ဆေးထိုးနစေဉ် အတွင်း တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ လူ နာသည် ဆေးထိုးပြီးနောက်ချက်ချင်းသဆေုံးသွားသောအခါတွင် အတိအကျဖြစ်ပျက်သည်။ လူကိုသစေသေော မိနစ်ပိုင်းပမာဏကို အာဟာရဓာတ်အဖြစ် မည်သို့ ကိုယ်စားပု ြနိုင်မည်နည်း။

Machine Translated by Google

ငါးမိနစ်လောက် လူ ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောက်သွားသလား။ လူတို့သည် မိမိတို့၏ အသိဉာဏ်များ ရောက်ရှိလာပြီး ထိုသို့သော မိုက်မဲမှုများကို မည်သည့်အချိန်တွင် စွန့်ပစ်ကြမည်နည်း။ ကျရှုံးမှုတွေ၊ စိတ်ပျက်စရာတွေနဲ့ ကံဆိုးမှုတွေ အများအပြားရှိနေပေမဲ့ အမျိုးသားတွေဟာ သူတို့ရဲ့ မှားယွင်းပြီးဆိုးရွားတဲ့လမ်းစဉ် ကို ဆက်ပြီးခြေတစ် လှမ်းဆုတ်ဖို့ ငြင်းဆန်ကြပါတယ်။

စာအုပ်အသစ်များသည် အဆက်မပြတ်ပေါ်လာသည်။ လတ်ဆတ်သောစာရင်းများနှင့် အကြံပြုချက် များကို အဟောင်းများတွင် အဆက်မပြတ်ထည့်သွင်းနေပြီးစက်ရုံများမှ အဆိပ်များ အဆုံးမရှိရလျှော့ကာ အမျိုးသားများ၏ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများထဲသို့ တဖွဲဖွဲ စီးဆင်းနေပေါ်သည်။ ယင်းကဲ့သို့ပင်၊ ထောင်ပေါင်းများစွာ သော အတွဲများကို အာဟာရနှင့် ဆက်စပ်ဘာသာရပ်များတွင် ကွဲပြားသော အမြင်များနှင့် ရှုထောင့်များ၊ ကွဲပြားသော အသေးစိတ်အချက်အလက်များ၊ ကွဲပြားသောစာရင်းများနှင့် ဇယားများဖြင့် ရေးသားထားသည်။

တစ်ဦးချင်းရေးထားတဲ့ စာအုပ်တွေကို ခဏလောက် စဉ်းစားကြည့်ရအောင် ဗီတာမင်နှင့် အခြားသော အာဟာရပါဝင်ပစ္စည်းများ၊ အာဟာရများ၏ အကြံပြုချက်များနှင့် တိကျသော အစားအစာများစာရင်းသည် အားလုံးမှန်ပါသည်။ ဤသည်မှာ လူ သားအာဟာရ၏ လက်တွေ့ကျသော စနစ်ဟုတ်မဟုတ် နှင့် ဤကမ္ဘာကြီးတွင် နေထိုင်လိုသူ များသည် ထိုစာအုပ်များအားလုံးကို နှလုံးသားဖြင့် လေ့လာရန် လိုအပ်သော ဝမ်းနည်းဖွယ် လိုအပ်မှုအောက်တွင် ရှိနေကြသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ တွေးမိပမေည်။ သို့ဆိုလျှင် တောင်တန်း ချိုင့်ဝှမ်းများ၊ ဝေးလံသော ရွာများနှင့် ရွာငယ်များတွင် နေထိုင်ကြသော သန်းပေါင်းများစွာ သော သူ များသည် ထိုကဲ့သို့ အစားအသောက်စာရင်း ဇယားများနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ရန် အခွင့်အလမ်း မရှိကြပါ။ ဝေတ်ပတြ်သရေမှာလား။

အဆွခေင်ပွန်းကောင်း၊ ဥပကျေ့ခာဝဒေနာတို့မှ နိုးထလော့၊ ထိုသို့သောဘာဝသည် အမှန်ပင် အသက်မရှိ၊ အိပ်မက်ဆိုးတစ်ခုပါပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အာဟာရပြဿနာများအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏သဘာဝထားတွင် ပြီးပြည့်စုံပြီး ချက်ချင်းပြောင်းပြန်လှန်မှုကို ယူ ဆောင်လာသင့်သည်။

တစ်ဦးချင်းစီ အာဟာရပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့် အစားအစာများအကြောင်း ထုတ်ဝမေှုများကို ရပ်တန့်သင့်ပြီးဗီတာမင် အတုနှင့် အဆိပ်သင့်ဆေးဝါးများ၏ ဆေးညွှန်းအားလုံးကို တစ်ကြိမ်တည်း ရပ်ဆိုင်းသင့်သည်။

လူ သားတွေကို အဲဒီအိပ်မက်ဆိုးတွေကနေ တစ်ကြိမ်လောက် လွတ်မြောက်အောင်လုပ်ဖို့ နည်းလမ်းတစ်ခု ပဲ ရှိပါတယ်၊ အဲဒါက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အာဟာရဆိုင်ရာ အလေ့အထတွေကို အစွန်းရောက် ပြောင်းလဲမှုကို မိတ်ဆက်ပေးဖို့ပါပဲ။ ဤအလေ့အထများသည် လူ သား၏ဘဝနှင့် မှန်ကန်သောအာဟာရစနစ်အား ရောစပ်ပြီးသဟဇာတဖြစ်အောင် အသွင်အပြင်ဖြင့် ပြောင်းလဲရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် တစ်ဦးချင်း အာဟာရ ပါဝင်သည့် အစိတ်အပိုင်းများကဲ့သို့ ရှေးခေါ်မှုသည် မည်သည့် အသုံးဝင်သော ရည်ရွယ်ချက်ကိုမှ ဆောင်ရွက်ပေးတော့မည် မဟုတ်ဘဲ လူများသည် တိကျသော အစားအသောက်များကို ထပ်မံ စဉ်းစားပေးတော့ မည် မဟုတ်ပါ။ အဲဒီလိုသာ အပြည့်အဝ ဟန်ချက်ညီတယ်။

Machine Translated by Google

တူ   ညီသော အာဟာရတန်ဖိုးများရှိသည့် စားသောက်ကုန်များကို အိမ်တွင် သိမ်းဆည်းသင့်သည်။ တစ်နည်းဆိုရ သော် လူတို့စားသုံးသော အစားအစာတိုင်းသည် သူ ့အလိုလို ပြည့်ဝသော အာဟာရဖြစ်သင့်သည်။

လူ   သားအားလုံးကို ဦးဆောင်ရန် အလွန်ခက်ခဲသည်ဟု စာဖတ်သူ   များ မထင်သင့်ပါ။ ထိုအံ့ဖွယ်လမ်းကို လျှောက်ပါ။ မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်သာ ဤမျှသာရှိပုံရသည်။ ၎င်း၏အဆင့်အားလုံးကို ကိုယ်တိုင်ဖြတ်သန်းပြီးနောက်၊ ခက်ခဲခြင်းမှ ဝေးကွာသော၊ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်၏အချိန်နှင့် ခွန်အားအားလုံး ကို မပြုန်းရန် အဆင်သင့်ဖြစ်သည့် အလွန်လွယ်ကူသော အလုပ်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်သိပါသည်။

ချမ်းသာဆင်းရဲ၊ ကြီးကြီးငယ်ငယ်၊ တတ်သိနားလည်ပြီး ရိုးရှင်းသော ဘဝကို ဖြတ်သန်းနိုင်စေမည့် စည်းစိမ်ဥစ္စာများကို အမြဲတစေ စားသုံးနေသော အစားအစာများကပြ မသင်မနေရ ရွေးချယ်မှုမရှိဘဲ ကျန်းမာသော ဘဝကို ဖြတ်သန်းနိုင်စေမည့် အခြေအနေများကို ဖန်တီးရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် အစားအသောက်ရွေးချယ် မှုအား ကျွန်ုပ်တို့၏အရသာခံစားမှု၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် ဆန္ဒများမှ ဆုံးဖြတ်ပေးမည့် သဘာဝအစားအစာများကို ရွေးချယ်ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ မလွဲမသွေလေမ်းညွှန်ဖြစ်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဇီဝဗေဒပညာရှင်များက ဘာကိုရှာကြသလဲ၊
သူတို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်က သူတို့ကိုယ်သူတို့ သူတို့ရဲ့ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း စိတ်ကူ   း မရှိကြပေမယ့် ငါပြောပြမယ်။ ကျန်းမာသောဘဝတစ်ခုကို ဦးဆောင်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်လိုအပ်သော အရာများကို ရှာဖွေရန် သူတို့ကြိုးစားနေပေါသည်။ ဗီတာမင်စီနှင့် သတ္တုဓာတ်တစ်ခုစီ၏ သင့်လျော်သော လုပ်ဆောင်ချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့သိရှိလိုကြသည်။ အချို့သော ဗီတာမင်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ကြီးထွားမှုကို လှုံ့ဆော် ပေးသည်၊ နောက်တစ်မျိုးက ရောဂါပိုးများကို ကာကွယ်ပေးသည်၊ တတိယတစ်မျိုးမှာ သွားများကို သန်မာစေသည် အစရှိသည်တို့ကို တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီဒုက္ခတွေအားလုံးကို သူတို့ကိုယ်သူတို့ ခံနမေယ့်အစား အာ ဖရိက တောတောင်တွေကို တစ်ခေါက်လောက် သွားရောက်လည်ပတ်ပြီးဆင်စွယ်ခိုင်ခံ့အောင် ဘယ်လို ကယ်လ်စီယမ်ဆေးပြေးတွေ ယူ   ခဲ့သလဲ ဒါမှမဟုတ် ပရိတ်ငှက်မျိုးကွဲတွေကို မေးကြည့်မယ်ဆိုရင် ပိုကောင်း မှာ မဟုတ်ပါဘူ   း။ သူတို့ရဲ့ ကြီးမြားတဲ့ ဒပြီထုကို စုဆောင်းဖို့ စားသုံးခဲ့ကြသလား။

နှစ်ထောင်ပေါင်းများစွာကဲ့အောင် အဆက်မပြတ်ကြိုးစားပြီးနောက်ဆုံး သူတို့လိုချင်တဲ့ ပန်းတိုင်ကို ရောက်သွားတယ်လို့ ဆိုကြပါစို့။ ထို့နောက် ၎င်းတို့သည် ဂျုံစေ့တစ်စေ့ သို့မဟုတ် အခြားဟင်းသီးဟင်းရွက် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို မှတ်မိနိုင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ သက်ရှိများ၏ သက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ၏ အသေးစိတ်အချက်အလတ်များကို နားလည်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ ပင်ပြင်ပြင်းထန်ထန်ရှာနေတဲ့အရာက လက်ထဲမှာရှိပြီးချမ်းသာကြွယ်ဝလွန်းတယ်။ ဤသို့ဖြင့် သူတို့သည် မငြိမ်မတြာသော နေရာသို့ ရောက်ရှိသွားကြသည်။

Machine Translated by Google

ရည်မှန်းချက်၊ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာပြီးနောက် ၎င်းတို့၏ စာတ်ခွဲခန်းများတွင် ရောက်ရှိရန် ခဲယဉ်းစွာ မျှော်လင့်နိုင်သည့် ပန်းတိုင်ဖြစ်သည်။ အဲဒီအခါမှာ ဘာတွေထပ်ရှာကြသလေ။

သို့သော် စာဖတ်သူသည် ဇီဝဗေဒပညာရှင်များသည် လုံးဝအသိဉာဏ်ကင်းမဲ့သူ များဟု မယူ ဆသင့်ပေ။ သူတို့မှာ လုပ်စရာ အကြောင်းပြချက်တွေ ရှိပြီးသူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်ရင် ခိုင်လုံတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေ ရှိပါတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်များအတွက် "ယဉ်ကျေးပြီးယဉ်ကျေးသော" ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်သည်။ သူတို့သည် မှောင်မိုက်သော တောအုပ်များတွင် နေထိုင်ကြသလို၊ ခံ့ညားနှင့် နွားတင်းကုပ်များတွင် နေထိုင်ကြသည့် ရှုးခေတ်လူများလည်း မဟုတ်ပေ။ ထိုအခါ သူတို့သည် ၎င်းတို့၏ ပေါင်မုန့်ဖုံများ၊ အရသာရှိသော ကိတ်မုန့်များနှင့် အရသာရှိသော မုန့်များကို စွန့်လွှတ်ကာ ရှေးဦးအကောင်ကြီးများကဲ့သို့ ဂျုံစိမ်းဖြင့် ပါးစပ်ကို မည်ကဲ့သို့ ဖြည့်နိုင်မည်နည်း။ အညစ်အကြေးမရှိသော ဂျုံလုံးများကို ပေါင်မုန့်ဖုံ သို့မဟုတ် ကစီမုန့်များအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲရာတွင် ကစီဓာတ်နှင့်သကြားမှုလွဲ၍ ၎င်း၏ အာဟာရဓာတ်ပေါင်း ထောင်သောင်းချီ ပျက်စီးသွားသည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သော်လည်း ၎င်းတို့အတွက် စိုးရိမ်စရာမရှိပါ။ သက်မဲ့ကစီဓာတ်နှင့်သကြားသည်လည်း ၎င်းတို့၏ "အကျိုးကျေးဇူး းများ" ရှိသည်ကို ၎င်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ဘယ်သောအခါမှ မေ့လျော့ခွင့်မပြုပေ။ ဗီတာမင်တုများ၊ သတ္တုဓာတ်ပြင်ဆင်မှုများ၊ မှားယွင်းသောဟော်မုန်းများနှင့် အဆိပ်အမြောက်အမြားထက် ထူ းကဲသော "သိပ္ပံနည်းကျ" အရင်းအမြစ်များကဲ့သို့ အံ့သြဖွယ်ကောင်းသော "သိပ္ပံနည်းကျ" အရင်းအမြစ်များမှ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၊ ဂလင်းများနှင့် အာရုံကြောများ၏ တောင်းဆိုချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် လိုအပ်သော ကယ်လိုရီများကို ၎င်းတို့က ဖြည့်ဆည်းပေးပါသည်။ နောက်တစ်ခုက ခွန်အားနဲ့ အာနိသင်ရှိတယ်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့၊ စက်မှုလုပ်ငန်းတွေ၊ ဆေးရုံတွေ၊ ဆရာဝန်တွေ၊ သူ နာပြုတွေ၊ ဆေးဆိုင်တွေ၊ ခွဲစိတ်ကိရိယာတွေနဲ့ တခြားအလားတူပစ္စည်းတွေက ဘာဖြစ်မလဲ။
၎င်းတို့ကို ဝယ်ယူရာတွင် မည်သို့သော ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုမျိုးမှ မပြုလုပ်ရသေးဘဲ ၎င်းတို့ကို တည်ဆောက်ရာတွင် မည်သည့် လုပ်အားမှ မသုံးစွဲရသေးပါ။ ထိုအသေးအဖွဲ့ဂျုံစပါးကိုထောက်၍ ထို "အောင်မြင်မှုများ" အားလုံးကို သူတို့ မည်သို့စွန့်လွှတ်နိုင်မည်နည်း။ ထိုသို့သောခြေလှမ်းကိုပင် တွေးတော၍မရနိုင်ပါ၊ လက်တွေ့တွေ့မှုများစွာနည်းပါသည်။ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာနှင့် အခြားရောဂါများကြောင့် သန်းပေါင်းများစွာသော လူပေါင်း ထောင်နှင့်ချီ သေဆုံးပါက အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အနှေးနှင့်အမြန် သို့မဟုတ် နောက်ပိုင်းတွင် လူတို့သည် မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ သေရမည်၊ ထို့ကြောင့် အနည်းငယ်စော၍ သပေါ့ကြွလောက၏ ဆင်းရဲဒုက္ခများမှ လွတ်မြောက်ခြင်းသည် ၎င်းတို့အတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သည် မဟုတ်လော။ ပြည့်ကျပ်နေတဲ့ ကမ္ဘာမှာ အသက် 200 လောက်အထိ အသက်ရှင်နေထိုင်မှုဟာ ဘယ်လိုလဲ။ ဒီလို စိတ်သဘောထားရှိတဲ့ လူတွေရှိတယ်ဆိုတာ သိလိုက်ရလို့ မအံ့သြပါနဲ့။ အသကေကောင်စားခြင်း စွဲလမ်းခြင်းနှင့်အတူ မျက်စိကွယ်နသေော လူ သားအများစုသည် ယနေ့ ထိုနည်းလမ်းကို တွေးတောနေခြေင်းဖြစ်သည်ကို အမှန်ပင် အခိုင်အမာဆိုရပမေည်။ ဒါပမေယ့် လူ သားတိုင်းရှိရမယ်လို့ တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ငါ လနေက်စွာ ကခြေငြာခဲ့တယ်။

Machine Translated by Google

ကုန်ကမြီးပြည်နယ်တွင် အပင်များကို စားသုံးပါ။ ဤသည်မှာ သဘာဝတရား၏ အမိန့်ဖြစ်သည်။

မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ၊ ဇီဝဗေဒပညာရှင်များ၏ လမ်းညွှန်စေ့ဆော်မှုတစ်လျှောက်လုံးသည် လူ သားမျိုး နွယ်ကို ထမ်းဆောင်လိုသောဆန္ဒဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ်ငြင်းဆိုမည်မဟုတ်ပါ။ ဒါပေမယ့် သူတို့ရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှု မ အောင်မငြိတာကို သူတို့မငြိတဲ့အခါ၊ သူတို့ရဲ့ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို ခဏမနှောင့်နှေးဘဲ ပြောင်းလဲသင့် ပြီး အဲဒီဘာသာရပ်တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စာအုပ်တွေအားလုံးကို ထုတ်ဝေတာကို ချက်ချင်းရပ်သင့်တယ်။ မဟုတ်ရင် နောင် လာနောက်သား မျိုးဆက်တွေရဲ့ ကျိန်စာ ဒဏ်ကို ခံရမှာ သေချာပါတယ်။ အာဟာရဆိုင်ရာ စာအုပ်များတွင် တွေ့ရှိရမည့် ဆန့်ကျင်ဘက် အချက်အလက်များနှင့် ကိန်းဂဏန်းများကို စုစည်း၍ ရရှိနိုင်သော အထောက်အထားများ ကို ဂရုတစိုက် ခွဲခြမ်းစိပ်ဖြာပြီး အာဟာရနှင့် ပတ်သက်လျှင် လူ သားအားလုံး ယခုမှစ၍ တူ ညီသည်ဟု ယူ ဆရမည်ဟူ သော အခြေခံ ကောက်ချက်ကို ကောက်ချက်ဆွဲလိုက်ပါသည်။ အတူ တူကျွေးပါ။

ဤကောက်ချက်နှင့်ပတ်သက်၍ ယုံမှားသံသယဖြစ်မှု ၊ သဘောထားကွဲလွဲမှု မရှိရပါ။

ထို့ကြောင့် ယခုအချိန်အထိ ထုတ်ဝေခဲ့သော စာအုပ်များသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အာဟာရပါဝင်မှုများနှင့် အမျိုး မျိုးသော အစားအသောက်များအလိုက် တာဝန်ကျေပွန်စွာ ထမ်းဆောင်နေသောကြောင့် လူ အများ၏ စိတ်နှလုံးကို ရှုပ်ထွေးပွေလီစွာ မကြေမနပ်ဖြစ်နေကြသော သီအိုရီများကြောင့် လည်ပတ်မှုမှ ရုန်းထွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ . တစ် နည်းဆိုရသော် ပရိုတိန်း၊ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊ အဆီ၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့် “အကျိုးကျေးဇူ းများ” နှင့်ပတ်သက်သော စာအုပ်အားလုံးကို တားမြစ်သင့်သည်။ ထို့ကြောင့် အချို့သော စားသောက်ကုန် များ၏ တန်ဖိုးသည် ၎င်းတို့တွင်ပါရှိသော အာဟာရဓာတ်အချို့တွင် ရှိနေကြောင်း သက်သေပြရန် ကြိုးပြမ်း သည့် အန္တရာယ်ရှိသော စာပေများအားလုံးကို ပူဖြိုပ်သင့်ပါသည်။

အချို့သောအသီးအနှံများ၏ သာလွန်ကောင်းမွန်မှုကို သူတို့စာရေးဆရာများက သက်သေပြရန်ကြိုးစားသော စာအုပ်များ ကိုပင် အခြားသူ များနှင့် နှိုင်းယှဉ် ပါက အလွန်အသုံးမဝင်ဟု မှတ်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ အများစုမှာ၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အတိုင်းအတာနှင့် စားသောက်ကုန်များ၏ အတန်းအစားတစ်ခု၏ အားသာချက်များကို ဆုံးဖြတ်ရန် လိုအပ်သော အချက်အလက်များကို ပေးဆောင်ရန်အတွက် အထွေထွေစမ်းသပ်မှုများကို လုပ်ဆောင်ရန် အနာဂတ်သုတသေန ကို ဦးတည်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ အသီးအနှံများ၊ စီရီရယ်များ၊ ပဲမျိုးစုံ၊ အခွံမာသီးများ၊ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အမြစ်များကြားတွင် ကျယ်ပြန့်သော ခြားနားချက်များကို သိရှိနိုင်ရန် လေ့လာမှုများပူဖြိုပ် နိုင်သည်၊ အကယ်၍ ထိုသို့ကွဲပြားမှုများ အမှန်တကယ်ရှိနေပါက၊

Machine Translated by Google

ထို့ကြောင့် တိုးတက်သောစာရေးဆရာများ၊ သိပ္ပံပညာရှင်များ၊ ဆရာဝန်များ၊ သတင်းစာဆရာများနှင့် လူ သားချင်းစာနာထောက်ထားသူ များအားလုံး၏ အဓိကတာဝန်မှာ သဘာဝအာဟာရများ ယိုယွင်းပျက်စီးသွားခြင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ကြီးမားလှသော ပျက်စီးမှုကဏ္ဍအားလုံးကို အများပြည်သူအား သရုပ်ပြရန်နှင့် သီလကို ချွင်းချက်မရှိ လိုက်နာကြရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်အပ်ပါသည်။ သဘာဝ၏။

ခန္ဓာအစစ်နှင့် မှားသောကိုယ်

ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများကို ပုံမှန်စားသုံးသူသည် အမှန်တကယ်တွင် လူနှစ်ဦးကို ပေါင်းစပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ သူ ့မှာ နှစ်ကောင်ရှိတယ်။ ပဌမကိုယ်ခန္ဓာ၊ လူ အစစ်သည် သဘာဝအာဟာရဖြင့် ခေါ်ဆိုခြင်းခံရပြီး ပကတိအဟာရဖြင့် မဖြုန်းသေးသော သတ္တဝါအမှန်ဖြစ်သည်။ ဒုတိယခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်သည့် FALSE MAN သည် သဘာဝမဟုတ်သော၊ ချက်ပြုတ်ထားသော၊ အတုပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာပြီးသဘာဝမဟုတ်သော အာဟာရဖြင့် ဆက်လက်ရှင်သန်နေပါသည်။

ကျန်းမာသော၊ အထူ းပြု၍ တက်ကြွသော၊ အသက်ကို ထိမ်းသိမ်းကာ လူ ၏ ခြေဖဝါးပေါ်၌ ထားရှိသည့် လူ ့ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဆဲလ်များအားလုံးသည် သဘာဝ အစားအစာများဖြင့် လုံးဝ အစားထိုး တည်ဆောက်၊ ကျွေးမွေးခြင်း၊ လည်ပတ်ပြီးအစားထိုးခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ကြွက်သားများကို ခွန်အားပေးသော ဆဲလ်များဖြစ်ပြီး နှလုံးကျုံ့မှုကို ထိန်းညှိပေးကာ ဦးနှောက်၏ တွန်းအားများကို ခန္ဓာကိုယ်သို့ ပို့ဆောင်ကာ လျှို့ဝှက်ချက်များကို ထုတ်လုပ်ပေးသည့် ဆဲလ်များဖြစ်သည်။ ဤအဆင့်မြင့်ဆဲလ်များအပြင် သာမာန်ဆဲလ်များနှင့် အပေါ်ယံသဏ္ဍာန်တူ သော အခြားဆဲလ်များပါရှိသော်လည်း အမှန်တကယ်တွင် အခြေခံအကျဆုံးဖွဲ့စည်းပုံမှာ အထူ းပြုလုပ်ဆောင်မှုများအတွက် လိုအပ်သော စက်ယန္တရားနှင့် ယန္တရားမရှိ၍ ယဘေူ ယျအားဖြင့် ယိုယွင်းပျက်စီးနေပြီးရောဂါဖြစ်တတ်သည်။ ဤဆဲလ်များသည် သဘာဝမဟုတ်သော နှင့် အခြေမခံသော အစားအစာများကို သုံးစွဲ၍ မွေးဖွားလာကာ ပေါက်ပွားကာ တိုးပွားလာပါသည်။

ချက်ပြုတ်ထားသောအစားအစာစွဲလန်းသူ ၏ကိုယ်ခန္ဓာတွင်၊ လူ အစစ်သည်အလွန်နည်းပါးသည်။ အခန်းအမှန်။ အပါးဆုံးလူ ဖြစ်လျှင်ပင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အချိုးအစားမမျှသော ဆဲလ်များ ပါဝင်သည်။

ဂလင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတစ်ခုစီတွင် တက်ကြွပြီးအထူ းပြုဆဲလ်အချို့ လိုအပ်သော်လည်း ယင်းဆဲလ်များ၏ လိုအပ်သောအဖြည့်အစည်းများ ပေါ်ပေါက်လာသည်နှင့်တပြိုင်နက် ပေးထားသော ကိုယ်တွင်းကလီစာများတွင် ဆဲလ်များ ထပ်မံတည်ဆောက်မှု ရပ်တန့်သွားသည်။

Machine Translated by Google

မဟုတ်ရင် မသင့်တော်တဲ့ အရွယ်အစားအထိ ကြီးထွားလာမယ်။ ယခုအခါတွင်၊ တက်ကြွသောဆဲလ်များကို သဘာဝအာဟာရဓာတ်ဖြင့်သာ ဟုခေါ်သည်ဖြစ်သောကြောင့် အစားအစာစွဲလမ်းသူ များသည် သူ ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော သဘာဝအစားအစာများ ပမာဏကို မပေးစွမ်းနိုင်သောကြောင့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းသည် ရရှိလာသော ချို့တဲ့မှုကို ချဖျက်ရန်နှင့် ၎င်း၏အရွယ်အစားကို သင့်လျော်သောကန့်သတ်ချက်များအတွင်း ထိန်းသိမ်းထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများမှ ထုတ်ပေးသော မလုပ်ရှားနိုင်သော ဆဲလ်အချို့။ ထိုကဲ့သို့ အသုံးမဝင်သော ကပ်ပါးဆဲလ်များသည် အရိုးများ၊ လက်သည်းများနှင့် ဆံပင်များ မပါဝင်ဘဲ အစာစွဲနေသူ ၏ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများနှင့် စနစ်များအားလုံးတွင် များပြားနေပါသည်။

မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ အချိုသောလူများ၏ ဇီဝရုပ်များသည် အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ သဘာဝမဟုတ်သော အစားအစာများကို တွန်းလှန်နိုင်သေးသည်။ အမှန်စင်စစ်၊ ၎င်းသည် အစာစားချင်စိတ်နည်းခြင်း၊ အစာအိမ်ပုံမမှန်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် အခြားအလားတူနည်းလမ်းများဖြင့် အတုအယောင်များဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို တားဆီးရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အမငြိတိုသူ များသည် ထိုကဲ့သို့သော ကြိုတြင်ကာကွယ်မှု လက္ခဏာများကို သက်ရှိများ၏ ချို့ယွင်းမှုလက္ခဏာများအဖြစ် မှတ်ယူကြပြီး၊ ထို့ကြောင့် သဘာဝမဟုတ်သော အစားအစာများ စားသုံးခြင်းကို ရပ်တန့်မည့်အစား လူ နာအား "အာဟာရဖြည့်တင်း" ရန်အတွက် ပိုမိုသုံးစွဲရန် တိုက်တွန်းကြသည်။ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ၏ အဆက်မပြတ် ထိုးနှက်မှုအောက်တွင် ကာလကြာရှည်စွာ ရုန်းကန်လုပ်ရှား ရုန်းကန်မှုသည် လူ အစစ်၏ရှုံးနိမ့်ခြင်းနှင့်အတူ ကခြေကွဲဖွယ်အဆုံးသတ်သို့ ရောက်ရှိသွားသောအခါ သက်ရှိများသည် ၎င်း၏ဖွဲ့လုံ့လကို စွန့်ပယ်ကာ ထိုသဘာဝမဟုတ်သော စားသောက်ကုန်များနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ကျင့်ကြံခြိန်ကြရသည်။ ဤသည်မှာ ဝံပုလွေတစ်ကောင်ကဲ့သို့ ကိုက်စားပြီးသည်းမခံနိုင်စွာ ကြီးထွားလာသော မိစ္ဆာလူ သား၏ မွေးဖွားခြင်းအတွက် အချက်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် အမငြိတိုသူ များသည် ဤတိုးတက်မှုကို ပန်ပြလည်နာလန်ထူခြင်း၏ သချောသောလက္ခဏာတစ်ခုအဖြစ် မှတ်ယူကြသည်။

ထိုအချိန်တွင် ခုခံမှု အားနည်းလာကာ ယနေ့ခေတ်တွင် ကလေးများစွာသည် ကိုယ်လုံးနှစ်ချောင်းဖြင့် မွေးဖွားလာသောအခါ အဆင့်သို့ ရောက်ရှိနေပြီဖြစ်သည်။ ထိုသို့သောကလေးများသည် ဤလောကထဲသို့မဝင်မီပင် လူ အတုအယောင်ကို စတင်မွေးဖွားလာကြသည်။ မိန်းမတွေရဲ့ တင်ပါးနဲ့ ခြေထောက်တွေ၊ ကလေးတွေရဲ့ အဆီဖုံးနေတဲ့ ပါးပြင်တွေပေါ်၊ ဖောင်းဖောင်းဖောင်းဖောင်းနဲ့ လည်ပင်းတွေပေါ်မှာ၊ ယောက်ျားတွေရဲ့ ခြေဖဝါးတွေကို ခြေတစ်လှမ်းတိုင်းမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အတုအယောင် ယောက်ျားသည် သူတို့၏ဘဝအထွတ်အထိပ်တွင် အပျိုမလေးများ၏ လှပသောရုပ်ပုံသဏ္ဍာန်ကို ပုံသဏ္ဍာန်ပျက်ကာ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ များ၏ အလုပ်အတွက် စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းကို ဆုံးရှုံးစေသည်။ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ သွေးကြောများ၊ ဂလင်းများနှင့် တစ်ရှူးများထဲသို့ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ပြီး၎င်းတို့၏ လုပ်ဆောင်မှုများကို သွက်လက်စေပေါသည်။ ယဘူ ယျအားဖြင့်ပြောရလျှင် တကယ့်လူ အစစ်ကို ၎င်း၏လက်တွင်းများထဲသို့ ခေါ်ဆောင်သွားပြီးတဖြည်းဖြည်း ညှစ်ညှစ်ညှစ်သတ်လိုက်ပါသည်။

Machine Translated by Google

ချက်ပုပြုတ်ထားသော အစာစွဲသူသည် အသီးအနှံအချို့ကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ဆာလောင်မှုကို ကျေနပ် သောအခါ၊ ဆိုလိုသည်မှာ လူ သားအစစ်သည် ပြည့်ဝစရေန် ပြည့်ဝပီး ြအစာစားချင်စိတ်မရှိဟု ဆိုလိုပါသည်။ သို့သော် အတုအယောင်လူ သားသည် သဘာဝအာဟာရကို လုံးဝမရရှိသောကြောင့် ယခုပင် သူ ့ ကိုယ်ပိုင် အထူ းအစားအစာကို တောင်းဆိုလိုက်သည်။ အထူ းသဖြင့် ကံမကောင်းအကြောင်းမလှသည့်အချက်မှာ တကယ့်လူ အစစ်၏နှတ်ဖြင့် သူ ၏အဆိုးမြင်ဆန္ဒများကို ဖော်ပြနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ချက်ပုပြုတ်ထားသော အစာကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် တောင့်တခြင်းသည် ထိုနတ်ဆိုး၏ တိုက်တွန်းချက်ဖြစ်ပီး ြလူ သားအစစ်၏ တောင်းဆိုချက်များနှင့် မည်သို့မျှ ဆက်စပ်မှု မရှိပါ။ ထိုတဏှာသည် ယုတ်မာသော ကိလေသာ၊ စွဲလမ်းမှု နှင့် မ ကောင်းသော တပ်မက်မှု နှစ်ခု ပေါင်းစည်းသောအခါ၌ ထိုတဏှာသည် ရွံရှာဖွယ်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွား၏။

ဤနေရာတွင် တကယ့်လူ သားသည် မည်သည့် တွေးခေါ်မှု သို့မဟုတ် ဆင်ခြင်တုံတရားမှုမရှိဘဲ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်အကောင်းဆုံး အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ဆောင်နေပါသည်။ နှစ့စဉ် ပင်ပန်းဆင်းရဲစွာ ပင်ပန်း ဆင်းရဲကီး ြစွာ ဝင်ငွေရှာပီး ြနောက် ဝဒေနာ ကီး ြကီး ြမားမားဖြင့် ခက်ခက်ခဲခဲ ရှာဖွေဝယ်ယူထားသော သဘာဝ အစားအစာများကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အရာများအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပေးကာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ပို့ဆောင် ပေးသည်။ သူ ့ပါးစပ်က အစာစားတဲ့ တူ းမြောင်းထဲမှာ အစာချပေးပီး ြသူ ့သွေးကြောထဲကို စုပ်ယူ သွားပီး ြ သူ ့ရင်ခွင်ထဲမှာ ပုစွပ်ပျိုးထောင် ပုစွပ်ပျိုးထောင်ပေးတဲ့ အပြင်းထန်ဆုံး ရန်သူဖြစ်တဲ့ နတ်ဆိုးဆီ ပို့ဆောင်ပီး ြ အားနည်းတဲ့ ကျွက်သားတွပေါ်မှာ မဲမြ ြစွာ ဆုပ်ကိုင်ထားတဲ့ ရွံရှာဘွယ်ကိုယ်ခန္ဓာကို ပို့ပေးပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ပရိုတိန်းတွကေို ချီးမွမြောက်ပီး ြဗီတာမင်တုတွရေဲ့ အစွမ်းသတ္တိကို အတုအယောင်ထင်မှတ် ထားတဲ့ ဇီဝဗဒေပညာရှင်တွကေို မမေ့ရမှာပါ၊ လမ်းတစ်လျှောက်မှာ လုပ်လုပ်ရှုရှု လုပ်လုပ်ရှုရှုနဲ လုပ်လုပ်ရှုရှုဖြစ်နေ တဲ့ အမျိုးသားတွနေဲ့ အမျိုးသမီးတွကေို မသနားဘူ းလား။ အားနည်းသော ခြေသလုံးတို့၌ မှောက်မှားသော သူ ၊ အဲဒီလူတွရေဲ့ ကံခြာမှုနဲ့ အကြောင်းပြ ြချက်က ဘယ်မှာလဲ။ အသုံးမဝင်သော အဆီနှင့် အသားများ သည် ၎င်းတို့အား တွေးခေါ်ရန် အစာကို မပေးသလော။ အမှန်တစ္စေ၊ မုဒိန်းမှုသည် ၎င်းတို့၏ "အပြည့်အဝ-ဟန်ချက်ညီ သော" တိရိစ္ဆာန်ပရိုတင်းများနှင့် "အစာကြေနိုင်သော" ပေါင်မုန့်ဖု ြတို့၏အသီးဖြစ်သည်။ အဆီကျတဲ့သူတွေ ကို သူတို့ရဲ့ ပေါင်မုန့်နဲ့ အသားတွကေို ဖယ်ထုတ်ပီး ြသဘာဝရဲ့ အခြေခံနိယာမတွအေရ အချိန်တစ်ခုလောက် ကျွေး လိုက်ရုံနဲ့ အဲဒီ နတ်ဆိုးတွေ အမြောက်အမြား အရည်ပျော်သွားပီး ြလအနည်းငယ်အတွင်းမှာ ဘယ်လို ပျောက် ကွယ်သွားမလဲဆိုတာ သတိပု ြလိုက်ပါ။

အဲဒါတွကေို လွယ်လွယ်နဲ့ ဖယ်ပစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်တဲ့အခါ အမိုက်ပုံ၏အသားနှင့်အကျိုးသက်ရောက်မှုပီး ြပြည့်စုံသောပန်ြလည်နာလန်ထူအားဖြင့်ရိုးရှင်းဆုံးနှင့်

Machine Translated by Google

သဘာဝနည်းအရ၊ မငြ်မားသဓာပညာရပ်ဆိုင်ရာ ခငြ်းနားချက်ရှိသူ များသည် အဓာင်မငြ်ရန်အလားအလာမရှိဘဲ အန္တရာယ်ရှိပီး်အသိမဲ့သဓာနည်းလမ်းများကို အဘယ်ကခြောင့် ကံကြ့ံခြ်လုပ်ရသနည်းဟု ကျွန်ုပ်တို့ အံ့သငြမိပဓမည်။

လူ အတုသည် ပျက်ယွင်းနသေဓာ ဆဲလ်များနှင့် ဖွဲ့စည်းထားခငြ်း မဟုတ်ပါ။ လွှန်ကဲသဓာ အရည်များ၊ အဆီများ၊ ဖျော်ရည်များ၊ ဆားများ၊ အဆိပ်များနှင့် အခငြ်းအန္တရာယ်ရှိသဓာ အရာများ သည် လူ အစစ်များ၏ အတွင်းနှင့် တစ်ရှူ းများအားလုံးအတွင်းသို့ ထိုးဖဓာက်ဝင်ရဓာက်ကာ ပျံ့နှံ့သွားပါသည်။ ဖျားနာမှုတိုင်းကို ချွင်းချက်မရှိ အတုအယဓာင်လူ သား၏ ဆဲလ်များအတွင်း၌ ရှိနခေငြ်းဟု ခဓါသည်။ လူ အတုအယဓာင်တွရေဲ့ ဆဲလ်တွထေဲမှာလည်း ကင်ဆာက ပဓါက်ဖွားလာတယ်။

ရဓာဂါများသည် ဥပဒမျေားကို ချိုးဖဓာက်ခငြ်းကခြောင့် ဖစြ်ပဓါလာသည်။ သဘာဝ

စက်ရုံပိုငြ်ကွဲရခငြ်း၏ အကခြောင်းအရင်း နှစ်ခုသာ ရှိနိုင်သည်- မရှိခငြ်း။ ၎င်း၏ ကုန်ကမြ်းထဲတွင် မျှတမှုနှင့် ပငြ်ပမှလာသဓာ မတဓာ်တဆ ထိခိုက်မှုများ၊ အခငြ်းအကခြောင်းမရှိနိုင်ပါ။ ပငြ်ပအရင်းအမစြ်များ (မီးလဓာင်ဒဏ်ရာ၊ အဆိပ်သင့်ခငြ်းစသည်ဖငြ်) မှ လူ ့သက်ရှိများ၏ ဖစြ်ပဓါလာသဓာ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများကို အလွယ်တကူ နားလည်နိုင်ပီး်၎င်းတို့၏ ကုသမှုတွင် အသုံးပငြုရမည့် နည်းလမ်းများအပဓါ ကွဲလွဲမှုမရှိပါ။

အဆိုပါ ပငြ်ပပျက်စီးမှုများထဲတွင် ကိုယ်တိုင် စီမံထားသဓာ ကုထုံးများ၊ ဗီတာမင်အတုများ၊ သတ္တုဓာတ်များ၊ အရက်၊ နီကိုတင်း၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကဓာ်ဖီ၊ ချက်ပငြုတ်ထားသဓာ အစားအစာများဖငြ် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ရဓာက်ရှိလာသဓာ အဆိပ်အတဓာက် အများအပငြားတို့မှ ပါဝင်လာနိုင်သည်။ အင်္ဂါတိုင်းတွင် သိမ်းဆည်းထားသည်။

လူ သားများအတွက် တစ်ခုတည်းသဓာ သဟဇာတဖစြ်ပီး်အပစြ်အနာအဆာကင်းသဓာ ကုန်ကမြ်းဖစြ်သည်။ သက်ရှိများသည် သဘာဝအားဖငြ် ဆုံးဖတြ်ထားသဓာ ကုန်ကမြ်းပင်များဖစြ်သည်။ ထိုကိုယ်ထည်များတွင် ပငြုလုပ်သဓာ မိနစ်ပိုင်းပခြောင်းလဲမှုသည် ပဓးထားသဓာစက်ရုံ၏ ကုန်ကမြ်းများသဟဇာတဖစြ်မှုကို စိတ်ပျက်စသေည်၊ တစ်ဖန် ၎င်းသည် ထိုစက်ရုံ၏ သင့်လျဓာ်သဓာ လည်ပတ်မှုကို ရှုပ်ခငြ်းဟု ဆိုလိုသည်။ တစ်နည်းဆိုရသဓာ် ရဓာဂါဟု ဆိုလိုသည်။ သဘာဝ၏နိယာမများနှင့်အညီ ဤအရာကို ယုံမှားသံသယ သို့မဟုတ် ကွဲပငြားသည့်ထင်မငြ်ယူ ဆမှုမျိုး ဘယ်သဓာအခါမျှမဖစြ်သင့်သည့် ရှုထဓာင့်တစ်ခုအဖစြ် မှတ်ယူရမည်ဖစြ်သည်။

လူ ့စက်ရုံ၏ ကုန်ကမြ်းများကို NOURISHMENT ဟုခဓါသည်။

Machine Translated by Google

စပျစ်သီးတစ်လုံးကို ပါးစပ်ထဲသို့ထည့်လိုက်သောအခါ၊ ထိုဘယ်ရီသီးလေးများသည် ခွင်းချက်မရှိဘဲ ၎င်း၏လိုအပ်ချက်အားလုံးကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက် သဘာဝတရားသည် လူ သားတို့အတွက် လိုအပ်သော ကုန်ကြမ်းများကို ဖန်တီးပေးထားသည်။ ထိုဘယ်ရီသီးသည် ရိုးရှင်းသောဆဲလ်များ၏ အခြေခံဖွဲ့စည်းပုံအား ဦးစွာ တည်ဆောက်သည်၊ ထို့နောက် ကွဲပြားသောဆဲလ်များ၏ အတွင်းပိုင်းယန္တရားအားလုံးကို တည်ဆောက်ပေးသည်၊ ထုတ်လုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ကုန်ကြမ်းများကို ပံ့ပိုးပေးကာ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို သန့်စင်ပေး ပြီး ချောဆီပေးကာ ပျက်စီးသွားသော ဆဲလ်များကို ပြန်လည်သက်တမ်းတိုးပေးကာ အသက်ကြီး သူ များနှင့် အစားထိုးသည်။ ငယ်ရွယ်သောဆဲလ်များမှ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေသောဆဲလ်များ၊ မော်တာများ သို့ လောင်စာများ ထောက်ပံ့ပေးကာ ၎င်းတို့အား ရွှင်လန်းစေကာ ခန္ဓာကိုယ်အား လိုအပ်သော နွေးထွေးမှုနှင့် စွမ်းအင်ကို ပေးစွမ်းပြီး ၎င်းလိုအပ်သည့် အခြားအလုပ်များကို လုပ်ဆောင်သည်။

တခါတရံ ရက်သတ္တပတ် သို့မဟုတ် လအတော်ကြာအောင် အသီးအနှံ မစားဘဲ အသက်ရှင်နေ သေးသောသူ များ မည်ကဲ့သို့ ရှင်သန်နေနိုင်သည်ကို စာဖတ်သူ တွေးမိပေမည်။ အဖြေမှာ ယဘူ ယျအားဖြင့် ပြောရလျှင် အတည်ဖြစ်ဆုံးသော ချက်ပြုတ်စားသောက်သူ များပင်လျှင် အစိမ်းလိုက် အဟာရဓာတ်အချို့ကို ယခု အချိန်မှစ၍ ယူတတ်သည် ။ တခါတရံ ပုံမှန်ဆဲလ်များသည် ရက်သတ္တပတ်နှင့်လများကြာအောင် အစာငတ်ခဲ့ သော်လည်း အသီးအနှံများသည် အလွန်အမင်း နို့ဆီများနှင့် အာဟာရဓာတ်များသော အစားအစာများ ဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းတို့ထဲမှ အလွန်သေးငယ်သော ပမာဏသည် လူတစ်ဦးကို တစ်နည်းနည်းဖြင့် ထိန်းထား နိုင်သည်။ သို့သော် ထိုငတ်မွတ်မှုသည် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ တာရှည်နေလျှင် (ဤဆာလောင်မှုကို ကိုယ်တိုင်မ ခံစားရဘဲ) သက်ရှိများတွင် အမျိုးမျိုးသော ချို့ယွင်းချက်များ၊ အနာများနှင့် ရောဂါအခြေအနေများ ပေါ်လာတတ်သည်၊ ယင်းအနက် အဆိုးရွားဆုံးမှာ လျှောစီးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

scurvy အတွင်းတွင် သာလွန်ကောင်းမွန်သော အာဟာရဓာတ်များ မရှိတော့ခြင်းကြောင့် ဆဲလ်များ တဖြည်းဖြည်း လျော့ပါးသွားပါသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် သွေးကြောမျှင်များ၏ နံရံများ ပေါက်ထွက်ကာ သွေးများ အလွန်အကျွံထွက်ခြင်းအထိ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ယခုအခါ သွားဖုံးများ နီရဲလာပြီး သွားများ ကျွတ်ကျကာ လူ နာ၏ တစ်ကိုယ်လုံး အနာများဖြင့် ဖုံးလွှမ်းသွားပါသည်။ မျက်စိမှန်သူတွေရဲ့အမြင်မှာ ဒီရောဂါဟာ ဗီတာမင်စီ ချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်တယ်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေ၊ ဆေးဝါးတွေနဲ့ ဗီတာမင်အတုတွေ အားလုံး က အဲဒီလို လူ နာတွေရဲ့ အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်တဲ့ အစွမ်းမရှိပါဘူ း။ လတ်ဆတ်သော အသီးအနှံ သို့မဟုတ် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များကို မစားပါက သေဆုံးခြင်းမှာ ရှောင်လွှဲ၍မရပေ။

သဘာဝတရားသည် လူ သားကို အလွန်အမင်း လိုက်လျောညီထွေရှိသော်လည်း လူ သား သည် ထိုကျေဇူ းကို အခွင့်ကောင်းယူသည်။ အမေရိကန် cytologist EV Cowdry

Machine Translated by Google

ဤသို့ဆိုသည်- “ကင်ဆာဖြစ်လာသော ဆဲလ်များမှ လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော ဝန်ဆောင်မှုများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာစီးပွားရေးကို ဆုံးရှုံးခြင်းသည် မပြင်းထန်ပါ၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဇီဝကမ္မဗေဒဆိုင်ရာ ရှုံပုံငွေဟု ခေါ်သော လိုအပ်သည့်အခါတွင် လိုအပ်သည့်အခါတွင် ခေါ်ဆိုနိုင်သည့် အထူ းပြုဆဲလ်အမျိုးအစားအားလုံးတွင် ပိုလျှံနေပါသည်။ adrenal cortex၊ အဆုတ်၏ 1/2၊ အသည်း၏ 3/4၊ သိုင်းရွိုက်နှင့် သရက်ရွက်၏ 4/5 နှင့် သရက်ရွက်အားလုံးကို ဘေးကင်းစွာ ဖယ်ရှားနိုင်သည်" (CANCER CELLS, Philadelphia and London, 1955, p. ၁၁)။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အကျော်ကြားဆုံး ဇီဝဗေဒပညာရှင်ပင်လျှင် အမငြိတိုလွန်းသဖြင့် ဂလင်း၏ ဆယ်ပုံတစ်ပုံ ကိုးပုံတစ်ပုံ ဆုံးရှုံးခြင်းသည် သက်ရှိအတွက် လနေက်သည်ဟု မမှတ်ယူပါ။ ပေးထားသော ဇီဝရုပ်များ လုံးဝလည်ပတ်မှု ရပ်တန့်သွားမှသာ ဆုံးရှုံးမှုသည် သူ ့အား ပေါ်လွင်စသေည်။ သို့သော် Cowdry ၏လေ့လာမှုသည် အစိမ်းစားသူ များ၏ ယုံကြည်ချက်အား အကမြီးဖျင်းစားသုံးမှ လျော့နည်းသွားခြင်းသည် တက်ကြွသောဆဲလ်အရေအတွက် အချိုးကျကျ ဆင်းသွားခြင်းဖြစ်ပြီးထို့ကြောင့် ပေးထားသောဂလင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတစ်ခု၏ အလုပ်လုပ်နိုင်မှုစွမ်းရည်ကို အတည်ပြုပေးပါသည်။ ချက်ပြုတ်စားသောက်သူ ၏ အင်္ဂါများသည် ပုံမှန်ဆဲလ်များ၏ ဆယ်ပုံတစ်ပုံ သို့မဟုတ် ငါးပုံတစ်ပုံမျှသာ ကိုးစြားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ တည်ရှိမှုကို ထိန်းသိမ်းထားလေ့ရှိသည်။

ဥပဒမျော်း အရ ငွေစောရင်းကို ထုတ်ယူသည့်အခါ

ရောဂါမရှိသော အကောင်းရင်းကို သဘာဝအတိုင်း ဖုံးကွယ်ထား; အရာအားလုံးသည် နေ့အလင်းရောင်ကဲ့သို့ ကြည်လင်လာသည်။ ပုံမှန်၊ တက်ကြွသောဆဲလ်အရေအတွက် များလာသည်နှင့်တပြိုင်နက် သဘာဝစားသောက်ကုန်များ စားသုံးသည့်ပမာဏ လျော့ကျသွားသည်နှင့်အမျှ ဂလင်းများနှင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ လည်ပတ်မှု ပျက်ယွင်းကာ ကုန်ကမြီးပစ္စည်းများ ချို့တဲ့မှုကြောင့် ချို့တဲ့ခြင်း၊ မလုံလောက်ခြင်းနှင့် ချို့ယွင်းခြင်းတို့ ဖြစ်လာသည်။ ရလဒ်အနေဖြင့် ပေးထားသော ဂလင်းများနှင့် အင်္ဂါများ နာမကျန်းဖြစ်လာသည်။ တဖန်၊ နိုင်းယှဥ်ကြည့်လျှင် တက်ကြွသောဆဲလ်အနည်းငယ်သာ ကျန်ရှိတော့ပြီးကျန်ရှိနသေော ဆဲလ်များသည် အစာငတ်ပြီးပြင်ပန်းနွမ်းနယ်နသေောကြောင့် နှလုံးနံရံများ ကျယ်လာပြီးအဆို့ရှင်များ ပျက်စီးလာသည်။ အရပေျြး၊ အူများ၊ အစာအိမ်နှင့် အဆက်မပြတ် ဖိအားခံနိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြေးအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ချို့ယွင်းခြင်း၊ သွေးကြောမျှင်များ ကျယ်လာပြီးကွဲထွက်ကာ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းတွင် အနာဖြစ်ခြင်း၊ အကျိအချွဲအမှုန်ပေါ်းများ၊ pyorrhea၊ လိပ်ခေါင်း၊ နှင်းခူ စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ လုံလောက်သောအာဟာရဓာတ်မရရှိခြင်းကြောင့် သွားများပျက်စီးခြင်း၊ ဆံပင်ကမီးခိုးရောင် (သို့) ကျွတ်တယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင်၊ ချက်ပြုတ်ထားသောအစားအစာများဖြင့် သက်ရှိများအတွင်းသို့ အဆိပ်ဖြစ်စသေော အရာများစုပုံလာသဖြင့် အရိုးအဆစ်များ မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်း၊ သွေးကြောနံရံများကို မာကျောသော အနည်များဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသည်။ ကျောက်တုံး (သို့မဟုတ် calculi) သည် နရောတွင် ဖွဲ့စည်းထားသည်။

Machine Translated by Google

ဆီးအိမ်; နမ်ကခြာများ၊ သွေးတိုးခြင်း၊ sciatica၊ ဒူ လာရောဂါ၊ ဂေါက်ရောဂါနှင့် အခြားရောဂါများစွာတို့သည် ၎င်းတို့၏အသွင်အပြင်ကို ဖြစ်စေသည်။ နောက်ဆုံးတွင်၊ ယခုအခါ ၎င်းသည် apoplectic attacks များ၏ အကြောင်းရင်းများနှင့် ရှင်းပြရန် အလွန်လွယ်ကူသော အလုပ်ဖြစ်လာသည်။
ကင်ဆာ။

ချက်ပြုတ်စားသောက်သူတိုင်း မိမိကိုယ်မိမိ ကျန်းမာသည်ဟု မမှတ်သင့်ပါ။ မမွေးမီကပင် သူ ၏ ကျန်းမာရေးမကောင်းမှု၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ချက်ပြုတ်စားသော မိခင်က ချထားပေးခဲ့သည်။ သူ ့ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ ယိုယွင်းလာပြီးအန္တရာယ်ကျရောက်နေသည့်အချိန်တိုင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ နောက်ဆုံးစွမ်းအင်ကို ကုန်ဆုံးစေသည်။ ဤစာကြောင်းများကို ဖတ်ရှုပြီးပါက မိမိ၏ကျန်းမာရေးကို တန်ဖိုးထားကာ မိမိအသက်တာကို ဂရုစိုက်သောမည်သူ မဆို ထိုအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးစေရန် ခိုင်မာသော ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုချကာ မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် ပျက်စီးနေပြီဖြစ်သော ပျက်စီးမှုများကို သချောစွာ ပြုပြင်ရပါမည်။ အထူ းသဖြင့်၊ အဝလွန်ခြင်းနှင့် သွေးတိုးရောဂါ ခံစားနေရသူ များသည် ၎င်းတို့၏ဘဝသည် ချည်မျှင်ဖြင့် ချည်နှောင်ထားသောကြောင့် တခဏမျှ တုံ့ဆိုင်းမနေသင့်ပေ။ မနက်ဖြန်တွင် ၎င်းတို့၏ နာရေးကြော်ငြာတိပေးချက်များတွင် ဆိုးရွားသော "မမျှော်လင့်ထားသော" ဟူ သော စကားလုံးကို ခွင့်မပြုပါ။ ထိုစကားလုံးသည် "ယဉ်ကျေးသော" လူ သား၏ မိုက်မဲသော မသိနားမလည်မှု၏ အထင်ရှားဆုံး သက်သေဖြစ်သည်။

ကလေးသည် အကြောင်းပြချက်မရှိဘဲ ဘယ်သောအခါမှ မငိုသင့်ပါ။ မငိုမီမသက်ညကို ဘယ်တော့မှ မဖြတ်သန်းသင့်ဘူ း ဒါမှမဟုတ် အစာအိမ်နာတာ၊ အဖျားမသက်သာသေးဘူ း။ ဗီတာမင် သို့မဟုတ် ကယ်လ်စီယမ် ချို့တဲ့မှုကိုလည်း မခံစားရသင့်ပါ။
ဒါတွေအားလုံးဟာ ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေ၊ နို့တွေရဲ့ ရလဒ်တွေဖြစ်ပြီး ချက်ပြုတ်စားတဲ့ မိခင်နို့ရဲ့ ညံ့ဖျင်းမှု ရလဒ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မွေးကင်းစကလေးငယ်အား ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာကို ကျွေးသားရစေခြင်းသည် အရက်စက်ဆုံးပြစ်မှုတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ထပ်ခါတလဲလဲ ကြေညာပါသည်။ ယခုအချိန်အထိ ဤပြစ်မှုကို မိဘအားလုံးက မရည်ရွယ်ဘဲ ကျူ းလွန်ခဲ့သည်၊ ယခုအချိန်တွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော ပြစ်မှုအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရမည်ဖြစ်သည်။ နက်ဖြန်တွင် မိဘများသည် ၎င်းတို့၏အပြစ်ကို ဖြေဖျောက်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

ခွဲစိတ်မှုပြုလုပ်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်မချမီ လူ နာသည် အစိမ်းလိုက် အပြည့်အဝစားရန် အကြံပြုထားရှိသင့်သည်။ ပျက်စီးနေသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါသည် ၎င်း၏ တက်ကြွသောဆဲလ်များ၏ ဖြည့်စွက်အားကို လုံးလုံးလျားလျား မဆုံးရှုံးပါက၊ ကျန်းမာသောဆဲလ်များကို မွေးထုတ်ပေးပြီး ရောဂါရှိသော ဆဲလ်များကို ဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် ၎င်းသည် ၎င်း၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာ အပြည့်အဝကို ပြန်လည်ရရှိနိုင်ပါသည်။

လူ ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရောဂါရှိသောဆဲလ်များ ရှိနေသရွေ့ ချက်ပြုတ်ထားသော အစာကို တခေါ့တမှ ပြင်းပြနေပါသည်။ ဒါပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်က ရောဂါပိုးရှိတဲ့ ဆဲလ်တွေကို သန့်စင်ပြီးတာနဲ့ ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကို မငြိုလိုက်တာနဲ့ တကယ်ကို ပြည့်ဝလာမှာပါ။

Machine Translated by Google

အပျော်အပါးအစား စက်ဆုပ်ရွံရှာသူ ။ "ဆာလဇောင်မှု" ခံစားချက်က ပိုပြင်းထန်လလေ ရဇောဂါပိုဆိုးလပေါ ပဲ။ အတိုချုပ်ပြောရလျှင် ချက်ပုတြာ်စားလိုသဇာဆန္ဒသည် အနာရဇာဂါကို တဇော့်တခြေဖြစ်ပြီး ထိုတပ်မက်မှုသည် ရဇောဂါ၏တည်မြဲခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ထိုကြောင့် ရဇောဂါကို ချမ္မေန်းချမ္မေန်းရန်အတွက် မိစ္ဆာလူကို အစာငတ် ရန် လိုအပ်သည်။

ကင်ဆာလူ နာများအား တစ်နေ့လျှင် ပန်းသီး သို့မဟုတ် စပျစ်သီးတစ်ပေါင်ကဲ့သို့သဇာ အလွန်အမင်း ကန့်သတ်ထားသဇာ အစားအစာပေါ်တွင် ချက်ချင်းစားသင့်သည်။
ဤပြမာဏသည် လူ သားအစစ်အမှန်ကို အသက်ရှင်နစေရေန် လုံလဇောက်ပြီး ကင်ဆာဆဲလ်များသည် ယင်း၏ဝစေ ကို မရရှိနိုင်တဇော့ဘဲ တဖြည်းဖြည်းသဆေုံးသွားမည်ဖြစ်သည်။ အချို့သဇာ သခေင်းတရားစီရင်ခြင်းခံရသဇာ သူ သည် အဆုံးကို အရှိန်မြှင့်လိုက်ခြင်းဖြင့် မိမိ၏ အာခေါင်ကို ကျနေပ်စမေည့် အခွင့်အရေးမရှိတဇော့ပေ။

၎င်းတို့သည် မူ းယစ်ဆဝေးဝါးဟု အမည်ပေးထားသည့် အဆိပ်ရှိသဇာ အရာ ၃၅၀,၀၀၀ ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ အတွက် အဘယ်အသုံးဝင်သဇာ ဝန်ဆဇောင်မှုကို ပနေိုင်သည်ကို ယခု ကြည့်ကပြါစို့။
၎င်းတို့သည် ကွဲပြားသဇာဆဲလ်အရေအတွက်ကို တိုးမြှင့်နိုင်ခြင်း၊ အားနည်းသဇာဆဲလ်များကို အားကဇောင်းစေ ခြင်း သို့မဟုတ် မသန့်စွမ်းဆဲလ်များကို လတ်ဆတ်သဇာလုပ်ဆဇောင်နိုင်စွမ်းကို ပနေိုင်ပါသလား။ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါး သဇာ ဂလင်းများအတွက် ကုန်ကမြ်းများ ထဇောက်ပံ့ပနေိုင်ပါသလား သို့မဟုတ် မီးကြောင့် ပျက်စီးသွားသဇာ အာဟာရ ဓာတ်များကို အစားထိုးနိုင်ပါသလား။ နှလုံးကျွတ်သားများကို သန်မာစနေိုင်သည် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ အညစ်အကြေး များ၏ သွေးကြောများကို သန့်စင်ပနေိုင်ပါသလား။ ချက်ပုတြာ်ထားသဇာ အစားအစာများဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းသို့ ရဇောက်ရှိလာသဇာ အညစ်အကြေးများနှင့် အဆိပ်အတဇောက်များ ဆက်တိုက်စီးဆင်းမှုကို ရပ်တန့်နိုင်ပါ သလား။ နဇောက်ဆုံးအနနေဲ့ သူတို့ဟာ ကင်ဆာဆဲလ်တွကေို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ခွဲထုတ်ပြီး ချမ္မေန်းနိုင်သလား ဒါမှမဟုတ် သူတို့ကို ခန္ဓာကိုယ်ဆီ ပန်ြပို့နိုင်သလား။ ထိုအဆိပ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အာဟာရအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သဇာ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် အမှန်တကယ်ပင်ဖြစ်ကဇောင်းဖြစ်နိုင်သည်၊ ၎င်းမှာ သဘာဝအစားအစာများတွင် ၎င်းတို့ကို သဘာဝအစားအစာများတွင် ထည့်သွင်းရန် မေ့လျော့သွားသဇာ ကြီးကပြမှုတစ်ခုကြောင့်ဖြစ်သည်။

အမှန်မှာ ထိုအရာများ ၏ အကျိုးသက်ရဇောက်မှုသည် ဖြစ်သည်

လိမ်ညာခြင်း၊ လှည့်စားခြင်း၊ ထင်ရှားသဇာ၊ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်ပြီး အမြောမ်း အန္တရာယ်ဖြစ်စသေဇာ။
မူ းယစ်ဆဝေးဝါး၏ အကျိုးပြု ဂုဏ်သတ္တိများဆိုင်ရာ ကျယ်ပန်ြ့သဇာ စာပမေျေားသည် ကျွန်ုပ်တို့ခေတ်၏ ဒဏ္ဍာရီဖြစ်သည်။ အလွန်ကြီးမားသဇာ အယူ သီးမှုကမ္ဘာတစ်ခုသည် ဤကမ္ဘာပေါ်ရှိလူ အားလုံးကို ၎င်း၏အကွင်းမဲ့ ယိမ်းနွဲ့မှုအဇောက်တွင် ချုပ်ကိုင်ထားပြီး ရက်စက်ကမြ်းကုတြာ်သဇာဆဝေးဝါးများသည် talismans ၏အခန်းကဏ္ဍကို သူတို့ကိုယ်သူတို့ ခံယူထားသည်။

စိတ်ကူ းယဉ် ဆန်တဲ့ အမင်္ဂြကနေ ဆင်းပြီး ဒီပြဿနာတွအေပေါ် လက်တွေ့ကျတဲ့ သဘာဇောထားကို ခံယူရ မယ်။ အကန်အသတ်မရှိသဝေယေ်သဇာဆဲလ်တစ်ခုသည် လူ လုပ်စက်ရုံများအားလုံးထက် ပိုမိုရှုပ်ထွေးသဇာဖွဲ့စည်းပုံ ရှိသည်။ ဒါက

Machine Translated by Google

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ကျွမ်းကျင်သူ များသည် သက်ရှိဆဲလ်တစ်ခုတည်းအဖြစ်သို့ မည်သည့်အခါမျှ မစွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့ သည်မှာ ရိုးရှင်းသောအချက်မှ ထင်ရှားပါသည်။ သို့သော် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတိုင်းသည် ထိုသို့သောဆဲလ်များ၏ သန်းပေါင်းများစွာဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ သာမာန်သမားတော်တစ်ဦးသည် ကျယ်ပြန့်သောကမ္ဘာကြီး၏ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တစ်ဦးဟု မိမိကိုယ်ကို စိတ်ကူ းကြည့်မိသည်။ ထို သမားတော်သည် စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်တွင် အဆိပ်ရှိသော "ဆေးဝါး" အမည်ကို ရေးခြစ်လိုက်သောအခါတွင် အဆိပ် တစ်ခုတည်း၏ ဆေးစာဖြင့် စက်ရုံများ၏ မီလီလျံချီသော လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ပြန်လည်ထူ ထောင် နိုင်သည်ဟု သူနုံချာစွာ တွေးဆမိသည်။ ကျွန်ုပ်၏ကလေးငယ်များကို လက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ထားရင်း နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာအောင် အံ့သြဖွယ်ကောင်းလှသော အသက်ပေး elixir ကိုရှာတွေ့ရန် မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် တစ်နိုင်ငံမှ တစ်နိုင်ငံသို့ လှည့်လည်ခဲ့သည်။ လူ နာတိုင်းသည် သူ ့အခြေအနေ မည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ ယနေ့တွင် ဆရာဝန်တံခါးကို ခေါက် ခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးရုံတန်းစီခြင်းတွင် နရောယူကြခြင်းမှာ တူ ညီသော စိတ်ကူ းယဉ် မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါတိုင်း၏ တစ်ခုတည်းသော ကုသနည်းမှာ လူ နာကိုယ်တိုင် လုံးလုံးလျားလျား ရှိနေသည်။ ရောဂါ အားလုံး၏ အကြောင်းရင်းများကို မီးဖိုချောင်တွင် တွေ့ရှိရသည်။ ထိုမီး၏ ပျောက်ကွယ်မှုနှင့်အတူ လူ သား၏ ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံး ပျောက်ကွယ်သွားမည်ဖြစ်သည်။ အစိမ်းလိုက်စားခြင်း သည် ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ကာကွယ်ရုံသာမကဘဲ အပျော့ဆုံးမှ အပြင်းထန်ဆုံးနှင့် အရှုပ်ထွေးဆုံးအထိ ကူ းစက်ပြီး ဖြစ်သော ရောဂါအားလုံးကိုလည်း အပြည့်အဝ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာတော့ ဒီအကြောင်းအရာကို ရှည်ရှည်ဝေးဝေး မပြောနိုင်ပါဘူ း။ ဥပမာတစ်ခုသာ တင်ပြရန် လိုလောက်ပါသည်။ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများသည် ယနေ့ခေတ်လူ သားတို့ အတွက် အန္တရာယ်များလှပါသည်။ အချို့နိုင်ငံများတွင် နှလုံးရောဂါအမျိုးမျိုးကြောင့် သေဆုံးမှုနှုန်းသည် စုစုပေါင်း သေဆုံးမှုနှုန်း၏ ထက်ဝက်ကျော်ရှိပြီးအချိုးအစားသည် ဆက်လက်တိုးမြင့်လာနေသည်။ ထိုရောဂါများကို ဆန့်ကျင်သည့် ဆေးဝါးအားလုံးသည် လုံ့ဆော်မှုသက်သက်သာဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အဆိပ်ခတ်ခြင်း၊ ယားယံ ခြင်း သို့မဟုတ် ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် အာရုံကြောများသေစေပြီးနှလုံး၏လုပ်ဆောင်ချက်ကို နှိုးဆွပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့သည် ၎င်း၏ ခွန်အားအကြွင်းအကျန်များ၏ ဇီဝရုပ်များကို ဆုံးရှုံးစေသည်။ ဆရာဝန်များသည် နှလုံး လဖေါက်ခြင်း၏ အဓိက သားကောင်များဖြစ်ကြောင်း သက်သေပြပေါ။ သို့သော် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများ သည် ကုသရန် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်။ Raw-Veganism သည် ထိုအသိတရားမဲ့ အစုလိုက်အပုံလိုက် သတ်ဖြတ်မှုအားလုံးကို အဆုံးသတ်စေမည်ဖြစ်သည်။

Machine Translated by Google

ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ် သို့မဟုတ် လအနည်းငယ်အတွင်း နှလုံးလဖေဖြတ်ခြင်းခံရမည့် လူ နာသည် သဘာဝတရား၏နိယာမများကို ခိုလှုံကာ ယနေ့အစိမ်းစားခြင်းသို့ ပြောင်းလဲမည်ဆိုပါက၊ သူသည် နေ့ချင်းညချင်း နီးပါး အခြေအနေတိုးတက်မှုကို ခံစားရလိမ့်မည်။ ပထမနေ့မှစ၍ သူ ၏သွေးကြောများသည် အညစ်အကြေး များ လျင်မြန်စွာ ဆုံးရှုံးသွားမည်ဖြစ်ပြီး သူ ၏ သွေးကြောနံရံများအပြင် နှလုံးနှင့် ၎င်း၏အဆို့ရှင်များသည် တက်ကြွသောဆဲလ်အသစ်များဖြင့် အသက်တာ၏ ငှားရမ်းမှုအသစ်ကို တဖြည်းဖြည်းရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်း တို့၏ သင့်လျော်သော elasticity နှင့် ခိုင်မာမှုကို ပြန်လည်ရရှိစေသည်။ ရလဒ်အနေဖြင့် ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အတွင်း သဆေုံးမည့်အစား အစိမ်းလိုက်စားခြင်းအတွက် စုဆောင်းသူအသစ်သည် နောက်ထပ် နှစ် 50 သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ ကျန်းမာသောအသက်တာကို ယုံကြည်စိတ်ချစွာ စောင့်မျှော်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ မနေ့ခွန်း သည် ရာစုနှစ်ဝက်၏ ကျန်းမာသောဘာဝဖြင့် ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်၏ ဖျားနာသောဘာဝကို အစားထိုးလိုက် သည့်အခါ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်နှလုံးထဲသို့ တုံ့ဆိုင်းသွားခြင်းကို ခွင့်မပြုသင့်ပါ။ ရုတ်တရက်သဆေုံးမှုကို မမျှော်လင့် ဘဲ သဆေုံးခြင်းဟု မှတ်ယူခြင်းသည် ပညာမတတ်ပါ။ မသင့်ကာစရာ သားကောင်ရဲ့ ပါးစပ်ထဲကို အသားနဲ့ ပေါင်မုန့်တွေ ဝင်လာတာကို မမြင်လိုက်ရတဲ့အခါ၊ သူ ့နှလုံးနဲ့ သူ ့သွေးကြောနံရံတွေမှာ မကြာခင် ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် ယိုယွင်းမှုတွေကို မမြင်ယောင်ပြီးသူ ့အတွက် အချိန်တိုင်း နှလုံးခုန်ဖို့ မျှော်လင့်မိပါတယ်။

ယဘေူ ယျအားဖြင့်ပြောရရင် ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အခြေခံအကြောင်းရင်း လေးချက်ရှိပါတယ်။ ၁။ ကွဲပြားသောဆဲလ်အရအေတွက် ချို့တဲ့ခြင်း။ 2. ဂလင်းများ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများအတွက် လိုအပ်သော ကုန်ကမြေး များ မလုံလောက်ခြင်း။ 3. သက်ရှိများတွင် နိုင်ငံခြားခန္ဓာကိုယ်များနှင့် ကပ်ပါးဆဲလ်များ ရှိနေခြင်း။ 4. ဘက်တီးရီး ယားပိုးမွှားတွကေို ဆဲလ်တွရေဲ့ ခံနိုင်ရည်အားနည်းလာစပေါတယ်။ အစိမ်းလိုက်စားခြင်းက အစကတည်းက ဒီ အကြောင်းတရားလေးမျိုးလုံးနဲ့ လုံးထွေးပြီးရောဂါပြဿနာအတွက် တကယ့်အဖြေကို ပေးစွမ်းပါတယ်။

သို့သော်လည်း အစိမ်းစားခြင်း၏ ကနဦးကာလတွင်၊ ချက်ပြုတ်စားသော စွဲလမ်းသူ များသည် တစ်ခါတစ်ရံ တွင် အဆင်မပြေမှုအမျိုးမျိုးကို ကြုံတွေ့ရတတ်ပြီးသဘာဝအစားအစာများက ခန္ဓာကိုယ်ကို ကုန်ဆုံးစပေါ်ပြီးကျန်းမာရေး ကို ထိခိုက်စကေကြောင်း မှားယွင်းသော အထင်အမြင်ကင်းမဲ့သူ များကို အထင်အမြင်လွဲမှားစနေိုင်ပါသည်။ ဤ အထင်အမြင်လွဲမှားမှုသည် ယနေ့ခေတ်လူ သား၏အမြင်တိုခြင်း၏ အထင်ရှားဆုံးသက်သဖေြစ်သည်။ သဘာဝ အစားအာဟာရကို သဘာဝမကျသော ရလဒ်များဖြင့် လိုက်နာနိုင်သည်ဟူ သော အယူအဆမျှသာဖြစ်ပြီးကျွန်ုပ် တို့၏ အတွေးများမှ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ ဖယ်ထုတ်ပစ်ရမည်ဟု အဓိပ္ပါယ်မဲ့ဆုံးသော အယူအဆတစ်ခုဖြစ်သည်။

Machine Translated by Google

ကီလို 40-50 သို့မဟုတ် ထို့ထက် ပိုသဖေယဖောက်ျားသည် မွေးရောပါဖြစ်ရမည်။

ကီလိုတစ်ရာအလေးချိန်ရှိသော လူသည် ချက်ခြင်းအရည်ပျော်သွားကာ ၎င်း၏ရောဂါရှိသောဆဲလ်များ၊ အဆီများ၊ ဖျော်ရည်များနှင့် အဆိပ်များနှင့်အတူ လိုက်ပါသွားသော မိစ္ဆာအယူသည် အမျိုးမျိုးသောအညစ်အကြေးများမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်ခွာသွားစေရန်- ဝမ်း၊ ဆီးနှင့် ချွေးထွက်ခြင်း။ ဆီးနှင့်သွေး၌ ပြင်ပအရာဝတ္ထုများကို ရှုမှတ်သောအခါ အမင်္ဂြတိုသူသည် သဘာဝ အာဟာရများမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု တွေးထင်ကြသော်လည်း အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် ၎င်းတို့သည် လူ ၏ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ကောင်းသော ခန္ဓာကိုယ်မှ ဆင်းသက်လာကာ တဖြည်းဖြည်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးသွားကာ သက်ရှိများကို ထာဝစဉ် ချန်ထားခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ . ထို့ကြောင့် အစိမ်းစားခြင်းသို့ ကူ းပြောင်းခြင်းအား ဆေးသိပ္ပံ၏ သာမာန်စံနှုန်းများဖြင့် ထိန်းချုပ်ခြင်းမပြုရပါ။ ယင်းအစား၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် သဘာဝတရား၏ နိယာမများကို စိတ်ချယုံကြည်စွာ လက်အောက်ခံပြီးနောက်ဆုံးရလဒ်များကို စိတ်ရှည်သည်းခံစွာဖြင့် စောင့်မျှော်ရမည်ဖြစ်သည်။

အဲဒီကာလမှာ ဝမ်းချုပ်ခြင်းရဲ့ လက္ခဏာတွေ ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

အူလမ်းကြောင်း နာကျင်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူ းဝေခြင်း၊ အထွေထွေ အားနည်းခြင်း စသည်ဖြင့်။ အချို့သောအခြေအနေများတွင် ဆီးသည် နီမြန်းလာခြင်း၊ ခြေဖဝါးများ ဖောရောင်လာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် အဖုအပိန့်များ ပေါ်လာနိုင်ပြီး အရေပြား၏ အချို့အစိတ်အပိုင်းများတွင် ခြောက်သွေ့ခြင်းနှင့် ယားယံခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဤအရာအားလုံးသည် သန့်စင်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်းလုပ်ငန်းစဉ် များဖြစ်သောကြောင့် "ဆာလဖောင်မှ" ခံစားချက်ကို အရှုံးမပေးသင့်ဘဲ ဖန်ဆင်းရှင်၏ဉာဏ်ပညာနှင့် ပတ်သက်၍ သံသယစိတ်များဖြင့် ဖျော်ဖြေခြင်းဖြင့် "အာဟာရပြည့်ဝသော" ညစာများ၊ "ပြည့်ဝမျှတသော" ပရိုတင်းများနှင့် အကူ အညီအတွက် "အစားထိုးလို့မရသော" အမိုင်နိုအက်ဆစ်။ မိုက်မဲလွန်းရင် ဒီလက္ခဏာတွေက ချက်ခြင်းပျောက်သွားပမေယ့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စတေယ်။ ထို့နောက် အတုအယောင်လူသည် သက်ပြင်းကိုချကာ လူ အစစ်၏မိုက်မဲမှုကို ရယ်မောရင်း၊ ဘဝအသစ်အငှားဖြင့် တစ်ဖန်ပြန်လည်ကြီးထွားလာမည်ဖြစ်သည်။

ထိုသို့သော လက္ခဏာများသည် ဖြစ်ပွားမှုနှင့် ပြင်းထန်မှု ကွဲပြားပြီးအချို့သော အခြေအနေများတွင် လုံးဝ ပျက်ကွက်သွားနိုင်သည်။

စည်းကမ်းအရ၊ ၎င်းတို့သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် သန်မာသူ များတွင် ပြင်းထန်နိုင်ပြီး ငယ်ရွယ်သူ များတွင် အပျော့စားဖြစ်ပြီးပုံမှန်ပုံစံဖြင့် ကြီးပြင်းလာမည့် မွေးကင်းစကလေးများတွင် လုံးဝမရှိတတ်ပါ။ ယဘေူ ယျအားဖြင့်ပြောရလျှင်၊ အလွန်အမင်းဝသောလူ ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် လူ အတုအယောင်သည် သူ ၏လေးလံသောအလေးချိန်၏ဖိစီးမှုအောက်တွင် လူ အစစ်ကို အလွန်အမင်းညှစ်ကာ ရှုံ့ချကာ "အရခွံ့နှင့်အရိုးများ" သာကျန်တော့သည် ။ ကနဦးကာလများတွင် အစိမ်းစားခြင်း။

Machine Translated by Google

ထိုသို့သောလူ ၏အလေးချိန်သည် အလွန်လျော့ကျသွားမည်ဖြစ်ပြီး ပြောင်းလဲမှု၏သဘာဝသဘာဝအမှန်ကို နားမလည်သူ များက သူ ့ကိုသနားစပြုလာမည်ဖြစ်သည်။
သို့သော် ဤအရာသည် အမှန်တကယ်ဖြစ်ပျက်နေသည့် ပုံရိပ်တစ်ခုမျှသာဖြစ်သည်။
အစိမ်းစားသူ ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အမှန်စင်စစ် ပထမနေ့မှ စတင်၍ ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာပြီး အတုအယောင်ကို ဖယ်ရှားပြီးနောက် ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန် မရောက်မချင်း ပုံမှန်အတိုင်း ကြီးထွားလာမည်ဖြစ်သည်။ . အလွန်ပိန်သောလူ ၌ လူ အစစ်၏အလေးချိန်တိုးလာခြင်းသည် အတုအယောင်လူ ၏ ဆုံးရှုံးမှုကို ဟန်ချက်ညီစေသည်၊ သို့မှသာ အစကတည်းက အသားတင်အလေးချိန်တိုးလာမည်ဖြစ်သည်။

လူ အစစ်၏ဤကြီးထွားမှုသည် အထူ းသဖြင့် ပိန်ပိန်ပါးပါးနှင့် အားနည်းသောကလေးများတွင် လျင်မြန်သည်။ အစိမ်းစားသောကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ ချက်ပြုတ်စားသောက်ဖော်ကစားဖော်များကဲ့သို့ ထွားကြိုင်းသောမျက်နှာနှင့် တုတ်တုတ်တုတ်တုတ်ကဲ့သို့ ဖြစ်ရန် မမျှော်လင့်ထားသင့်ပေ။ အစိမ်းစားသောကလေးများသည် ပိန်ပါးပြီးကြွက်သားများ တစောင့်တင်းလာမည်ဖြစ်သည်။ ရိုးရှင်းသောစိတ်ထားရှိသောမိဘများသည် သားသမီးများ၏ ထွားကျိုင်းမှုကို ရှင်မှု ြ းစသေသော လုံးလုံးမသိနားမလည်မှုမှုတစ်ဆင့် ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်သည် အစိမ်းစားခြင်းသို့ ဦးစွာပြောင်းလဲသောအခါ၊ ကျယ်ပြန့်သောသန့်စင်မှုလုပ်ငန်းစဉ် တစ်ခု စတင်ခဲ့ပါသည်။ ညှို့ဖျင်းခြင်းလက္ခဏာများကို မခံစားရသော်လည်း အူလမ်းကြောင်းတွင် နာကျင်ခြင်း၊ လက်ချောင်းများနှင့် ခြေချောင်းများကြားရှိ အကြောများ ခြောက်သွေ့လာပြီးနောက်တွင် အခြစ်ရာများနှင့် ယားယံခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အဖုများထွက်ကာ ခြေဖဝါး၏ အချို့နေရာများတွင် အရေပေ့ား၊ အခြောက်ခံပြီးအခွံခွာပါ။ အဲဒီအချိန်အထိ မကဘြဲဏ ရောင်ရမ်းလေ့ရှိတဲ့ ငါ့ခြေထောက်တွဟော ရုတ်တရက် အလွန်အမင်း ရောင်ရမ်းလာပြီး ဒီရောင်ရမ်းမှုကို သက်သာစေဖို့ လနဲ့ချီကြာခဲ့ပါတယ်။ နောက်တော့ ခဏကြာတော့ ဆီးက တော်တော်နီသွားတယ်။ ထိုကာလတစ်လျှောက်လုံးတွင် ကျွန်ုပ်သည် ယခင်ကထက် ပို၍ကြာကြာ လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခဲ့သည်။ သဘာဝအာဟာရနဲ့ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းတွေရဲ့ အဆက်မပြတ်ဖိအားပေးမှုအောက်မှာ နှစ် 50 အတွင်းမှာ ငါ့သွေးကြောနဲ့ အဆစ်တွေမှာ စုပုံလာတဲ့ အဆီတွေဟော အရည်ပျော်ပြီး ကွယ်ပျောက်သွားတာ ငါ့အတွက် အတော်လေး ရှင်းပါတယ်။ ကျွန်ုပ်၏ယုံကြည်ချက်တွင် ပို၍သချော စရေန် အတွက်၊ ကျွန်ုပ်သည် ရုတ်တရက် အစိမ်းစားခြင်းကို လုံးဝရပ်လိုက်ပြီး သုံးရက်လုံးလုံး အသားဟင်းများကိုသာ စားသုံးပါသည်။ ပထမနေ့တွင် ဆီးသွားခြင်း လျော့နည်းသွားသည်၊ ဒုတိယနေ့တွင် ခြေရာအနည်းငယ်သာကျန်ခဲ့ပြီး သုံးရက်မြောက်နေ့တွင် လုံးဝပျောက်သွားပါသည်။

အစိမ်းစားပြီးတဲ့အခါ ဆီးက တဖန်ပြန်ပွလာပမေယ့်၊

Machine Translated by Google

၎င်း၏ယခင်ပငြိးထန်မှုတွင်မဟုတ်ပါ၊ ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွင်းတဖြည်းဖြည်းရှင်းလင်းလာသည်။ ချက်ပုတြ်စားသုံးခငြ်း သုံးရက်သည် ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာသန့်စင်မှုနှုန်းကို နှေးကွေးသွားစသေည်မှာ ထင်ရှားပါသည်။ မထင်မှတ်ဘဲ၊ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ကျွန်တာ် နောက်ထပ်ရှာဖွတွေ့ရှိမှုတစ်ခု ပုလြုပ်ခဲ့သည်။ ငန်သဘေအစာများနှင့်အတူသဘောက်သဘေရသေည်တစ်နင့်လျှင်ကျွန်ုပ်၏ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကိုသုံးကီလိုတိုး စသေည်။
ကံကောင်းထောက်မစွာ၊ အစိမ်းစားပါီးနောက် လနေရက်မခြောက်နင့်တွေင် ကျွန်ုပ်၏ ယခင်ကိုယ်အလေးချိန်သို့ ပန်ြ ရောက်သွားပါသည်။

အရသာရှိရှိ အစိမ်းလိုက်စားရန် စုဆောင်းသူအသစ်အတွက် ကောင်းပမေည်။ ချက်ပုတြ်ထားသော အရာများကို လအနည်းငယ်ကဥြအတောင် ရှောင်ပါီးနောက် ပန်ြစားပါ။ အာဟာရ စနစ်နှစ်ခုကို နှိုင်းယှဉ်ခငြ်းဖင့်ြ၊ သူရှေးချယ်သောလမ်းကခြောင်းသည် အမှန်တကယ်မှန်ကန်ကခြောင်းကို ပိုမို ယုံကည်ြလာကာ စမ်းသပ်မှုကို ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ရန် အိပ်မက်မမက်တော့ပါ။

ပငြိးထန်သော ခခြေဖဝါးများ ရောင်ရမ်းခငြ်းသည် လအနည်းငယ်အတွင်း တဖြည်းဖြည်း ကွယ်ပျောက် သွားသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင်၊ ကျွန်ုပ်သည် ကာလကဥြရှည် ပငြိးထန်သော ရောင်ရမ်းမှုအချို့ကိုလည်း ခံစားခဲ့ရ ပါသည်။ ဒါတွလေည်း နောက်နှစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ ပျောက်ကွယ်သွားပါီးနောက်ဆုံးမှာတော့ လုံးဝပျောက် ကွယ်သွားခဲ့တယ်။ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းမှ ၎င်းတို့အကခြောင်း ကျွန်ုပ်ထံရေးပေးသော အစိမ်းစားသူ များစွာတွင် အလားတူလက္ခဏာများ ပဒေါလာပါသည်။

ပိုသိသာထင်ရှားတာကတော့ ငါ့လိပ်ခေါင်းတွေ ပျောက်ကွယ်သွားတာပါပဲ။ နာတာရှည်လိပ်ခေါင်းရောဂါ သည် ကျွန်ုပ်အား 15 နှစ် သို့မဟုတ် 20 နှစ်ခန့်မျှ အနားယူခွင့်မပေးပေ။
နင့်တိုင်း၊ တစ်ခါတလေ တစ်နင့် နှစ်ကိမ်ြ၊ အောက်ခံအဝတ်အစားတွေ ပြောင်းပေးရမှာ။ ရောင်ရမ်းမှု ဘယ်တော့မှမသက်သာ; အကျိအချွဲနှင့် သွေးများ အဆက်မပတြ်ထွက်နပေါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် အစိမ်းစားခငြ်း သို့ ပြောင်းလဲပါီးနောက်တွင်ပင် ကျွန်ုပ်၏ အစာခြေအင်္ဂါများ လုပ်ဆောင်မှုတွင် ပုံမှန်ဖစြ်ခဲ့သာ်လည်း၊ ကျွန်ုပ်၏ လိပ်ခေါင်းများ၏ အခြေအနသေည် မပြောင်းလဲလုနီးပါး ဖစြ်နပေါသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားထုတ်မှုတိုင်း၊ ဒါမှ မဟုတ် ရိုးရိုးလမ်းလျှောက်တာတောင် ယားယံမှုဟာ ပငြိးထန်လာလို့ တစ်ခါတရံမှာ ဖစြ်ပဒေါလာတဲ့ ရုပ်ပုံသဏ္ဍာ န်ပြောင်းလဲမှုတွကေခြောင့် လိပ်ခေါင်းတွဟော အစိမ်းလိုက်စားဖို့ ဆန္ဒမရှိကဘြူး လို့ တခါတရံ တွေးခဲ့ဖူး တယ်။ နောက်ဆုံးတော့ ခွဲစိတ်မှုတစ်ခုပါီးတိုင်း ခွဲစိတ်မှုခံယူဖို့ တာဝန်ရှိပါတယ်။ ဒါပမေဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ သဘာဝရဲ့ စွမ်းအားကို ကျွန်မ ဘယ်တော့မှ မဆုံးရှုံးဘူး ။ အမှန်ပင်၊ လအနည်းငယ်အကဥြတွင် အခြေအနေ သည် တိကျသောတိုးတက်မှုကို ပသြလာသည်။ နင့်စဥ် ယားယံခငြ်းများကို တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကိမ်ြ၊ ထို့နောက် တစ် ပတ်လျှင် တစ်ကိမ်ြ၊ တစ်လလျှင် တစ်ကိမ်ြသို့ ပြောင်းလဲသွားသည်။

Machine Translated by Google

နှစ်လတစ်ကြိမ်၊ သုံးလတစ်ကြိမ်၊ ကုသမှုအောင်မြင်သည်အထိ ယနေ့တိုင် လိပ်ခေါင်းရောဂါကို ခံစားခဲ့ရခြင်းမျိုး လုံးဝမရှိပါ။ နေ့တိုင်း အညစ်အကြေးများကို သန့်စင်ပေးနေသော ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် ပုံမှန်ရောဂါကို စတင်သောက်သောအခါ အထူး ဖြင့် ပျောက်ကင်းမှု မြန်ဆန်လာသည်။ ယခု ဤအခြေအနေများသည် ကျွန်ုပ်တို့အား အရေးကြီးဆုံး အမှန်တရားတစ်ခုနှင့် ရင်ဆိုင်ရစေသည်။

လိပ်ခေါင်းများသည် စအိုနံရံများ၏ elasticity အားနည်းသွားခြင်းနှင့် အူ သိမ်အူ မ၏အောက်စွန်းရှိ သွေးပြန်ကြောများ ကျုံ့သွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်သည်ဟု လူသိများသည်။ အစိမ်းစားခြင်းဖြင့် လိပ်ခေါင်းရောဂါ ပျောက်ကင်းခြင်းသည် သက်ရှိရှိ ဆဲလ်များအတွင်း ပျက်ဆီးသွားသော ဆဲလ်များကို အစားထိုးခြင်းဖြင့် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ အူနံရံများနှင့် သွေးကြောနံရံများသည် လိုအပ်သော elasticity နှင့် ခိုင်ခံ့မှုတို့ကို ရရှိလာကြောင်း သက်သေပြပါသည်။ . ပိုအရေးကြီးတာက ဒီဖြစ်စဉ်ဟာ အူတွေ၊ အစာအိမ်၊ သွေးပြန်ကြောတွေ၊ သွေးကြောမျှင်တွေ၊ သွေးကြောမျှင်တွေနဲ့ အာရုံကြောတွေ၊ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါနဲ့ ဂလင်းတိုင်းမှာ ခြွင်းချက်မရှိ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်ပွားနေတာပါပဲ။ တစ်နည်းဆိုရသော်၊ ချက်ပြုတ်စားသောက်သူ ၏ ချို့ယွင်းနေသောရောဂါရှိသော ဇီဝရုပ်များကို ငယ်ရွယ်သော၊ အထူး ပြုပြင်ပြီး ကျန်းမာသောဆဲလ်အသစ်များဖြင့် လုံးလုံး ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားပါသည်။ အစိမ်းစားခြင်းဖြင့် လိင်စွမ်းအား တိုးလာခြင်းသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ရှားမှုများတွင် တင်းကျပ်သော ထိန်းညှိမှု သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခိုင်မာသော နိယာမဖြစ်သင့်သော်လည်း လူတိုင်းအတွက် အံ့အားသင့်စရာ ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ အားကစားတွင် အစိမ်းစားသူ များသည် မကြုံစဖူး စံချိန်သစ်များ ထူ ထောင်ကြလိမ့်မည်။ ဤနေရာတွင် အင်္ဂါရတ်သမားများ၏ အသက်ရှည်စွာ အိပ်မက်ဖြစ်သော ဘဝ၏ ဖျော်ရည်ကို တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ဆေးဝါးများဖြင့် နာရီအနည်းငယ်အတွင်း ရရှိသော အာနိသင်များကို မှေးမှိန်စေခြင်းမဟုတ်ဘဲ သက်ရှိတစ်ခုလုံးကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါများကို ကုသရန်အတွက် အခြေခံလုပ်ငန်းစဉ် များဖြစ်သည်။

ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတစ်ခု သို့မဟုတ် ဂလင်းတစ်ခု၏ဆဲလ်များသည် အပြည့်အဝသုံးစွဲခြင်းမရှိသည့်အတွက်၊ သဘာဝအာဟာရဓာတ်သည် ၎င်းတို့အား ဆဲလ်အသစ်များမွေးဖွားပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဖြည့်စွက်အားကို ပြန်လည်ရရှိစေကာ တစ်ချိန်တည်းတွင် ရောဂါရှိသောနှင့် အသုံးမဝင်သောဆဲလ်များကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ပျက်စီးသွားသော သွားများကဲ့သို့သော ပျက်စီးသွားသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကို ၎င်း၏ ယခင်အခြေအနေသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိစေသည့် အခိပ္ပာယ် လုံးဝမရှိပါ။
ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးကိစ္စများတွင် အချိန်ဆွဲခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသည်။

ချက်ပြုတ်စားသောက်သူသည် ၎င်း၏အင်္ဂါများနှင့် ဂလင်းများ၏ ဆယ်ပုံတစ်ပုံမှ တစ်ပုံတစ်ပုံအထိ အလုပ်လုပ်နေသော်လည်း ခြေဖဝါးပေါ် မတ်တတ်ရပ်နိုင်သရွေ့ မိမိကိုယ်ကို ကျန်းမာသည်ဟု မှတ်ယူသည်။ ပိုဆိုးတာက ရသင့်ရထိုက်တဲ့ အန္တရာယ်

Machine Translated by Google

ဆယ်ပိုတစ်ပုံသည် သူ ့အပေါ်တွင် အမ\ြတစေ ဆွဲထားတတ်သည့်တိုင် အထူ းသဖြင့် သူသည် "ကောင်းသော" ညစာ အနည်းငယ်စားပြီး\ြသောအခါ၊

cytologists များ၏ စုံစမ်းမှုများအရ လူ ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် သေးငယ်သောဆဲလ်များအပြင် အမျိုးမျိုးသော နျူကလိယရှိသော ရောမဆဲလ်များ (polykaryocytes)၊ မနုညက်လွန်းသည့်ဆဲလ်များ (megakaryocytes) နှင့် အခြ\ြးသော ပျက်ယွင်းနသေောဆဲလ်အမျိုးအစားများကို တွေ့ရှိရသည်။ ထိုဆဲလ်များသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများနှင့် ဂလင်းများအားလုံးတွင်ရှိပြီး\ြချက်ပြုတ်စားသောက်သူ များ၏ သွေးစီးကြောင်းတွင်ပင် ရှိနပေါသည်။ အစားအသောက်စွဲနသေူအားလုံး၏ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများအတွင်း ကွဲလွဲမှုများနှင့် အခြ\ြးသော ကွဲလွဲမှုများအများအပြ\ြးကို တွေ့မြင်ရသော သုတသေနပညာရှင်များသည် ၎င်းတို့အား "သာမန်" သို့မဟုတ် "သဘာဝ" ဖြစ်ရပ်များအဖြစ် မှတ်ယူရန် တာဝန်ရှိသည်။

သဘာဝအစားအစာများသည် အစာခြေအင်္ဂါများတွင် နာရီအနည်းငယ်ထက်ပို၍ မနေနိုင်ဘဲ အစာကြေသည်ဖြစ်စေ မကြေသည်ဖြစ်စေ ပုံမှန်လမ်းကြောင်းအတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ချန်ထားကာ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများ အထူ းသဖြင့် တိရစ္ဆာန်မှရရှိသော အစားအစာများသည် အစာခြေလမ်းကြောင်းတွင် သုံးရက်က\ြာအောင် ရှင်သန်နေခြင်း၊ လေးရက်၊ တစ်ခါတရံ ရက်သတ္တပတ်များ။ ယခုအခါတွင်၊ တိရစ္ဆာန်ဆဲလ်များ သေပြီး\ြပြီးချင်းတွင် အဆိပ်ရှိသော အရာများစွာကို အများအပြ\ြးထုတ်လွှတ်ကာ ပြို\ြကွဲသွားကြောင်း လူသိများသည့်အချက်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ချက်ပြုတ်စားသောက်သူ ၏ စားပွဲပေါ်တွင် အဆိပ်ကင်းသော တိရစ္ဆာန်အစားအစာများ မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် လူ ့ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင် သုံးလေးရက်က\ြာအောင် အပူ ချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်တွင် ကျန်နခဲ့သည်မှာ အံ့သ\ြစရာမဟုတ်ပေ။ တိရိစ္ဆာန် စားသောက်ကုန်များသည် အဆိပ်အဖြစ်သို့ လုံးဝပြောင်းလဲသွားပါသည်။ တခါတရံ ဤဖြစ်စဉ် သည် အူနံရံများကို ဖျက်ဆီးပြီး\ြအဆီဖုများ၊ ချွဲများနှင့် သွေးများ အမြောက်အမြ\ြး ရစေနပေါ်ပြီး\ြမှသာ သက်ရှိများကို စွန့်ထုတ်ခြင်းမှ အောင်မြင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဒုတိယနေ့တွင်၊ လူ နာသည် အစာအိမ်တွင် အနည်းငယ်ချို့ယွင်းမှုရှိကြောင်း တိုင်က\ြးသည်။ လူ ့ဝမ်းဗိုက်ကို ဆားနယ်ထားသော အသားစည်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲလိုသည်ဖြစ်စေ ထိုကဲ့သို့ ပုပ်သွားခြင်းများကို ကာကွယ်ရန် စားပွဲတင်ဆားကို အသုံးပြု\ြရန် ဆရာဝန်များက အကြံပြု\ြထားသည်။ အယုံအကြည်မရှိသူ များသည် အစာအိမ်က အလွယ်တကူလက်ခံနိုင်သမျှ အန္တရာယ်မဖြစ်နိုင်ဟု လိမ်မာစွာယုံကြည်က\ြသည်။ ဆန်ချော၊ ပေါင်မုန့်ဖြူ\ြ သို့မဟုတ် သကြ\ြးများသည် အစားအသောက်အားလုံးတွင် အန္တရာယ်အရှိဆုံးဖြစ်သော သကြ\ြးများသည် အစာအိမ်အတွင်း ချက်ချင်းတုံ့ပြန်မှုမဖြစ်စေပေ။ မျက်လုံး၊ အရပေ\ြး သို့မဟုတ် အာရုံကြောများ နှင့် ဆက်စပ်နေသော အာဟာရသည် အဘယ်အရာ ဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို အချို့ကပင် တွေးတောနကေ\ြသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်၏ မည်သည့် အစိတ်အပိုင်းမဆို ကုန်ကမြီးမပါဘဲ ၎င်း၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ဟုပင် တွေးတောက\ြသည်။ ကဲ၊ ဘယ်ဥစ္စာကို ရှာတွေ့နိုင်မလဲ။

Machine Translated by Google

ပါေင်မုန့်ဖု ြ ၊ သကြား သို့မဟုတ် ထောပတ်သည် မျက်လုံးအား အလင်းရောင်ပေးနိုင်သော သို့မဟုတ် အာရုံကြော များ၏ အံ့သ ြဖွယ်လုပ်ဆောင်ချက်များကို စုစည်းပေးနိုင်ပါသလား။ လူတွေဟော အာရုံကြောရောဂါတွေရဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို ရှင်းပ ြဖို့ တွေးခေါ်မှုအမျိုးမျိုးကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပမေယ့် အာရုံကြောကို ထောက်ပံ့ပေးတဲ့ ကုန်ကမြေးတွေရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိတွေကိုတော့ အဓိကအကျဆုံးအချက်ကို အလေးမထားကြ ပါ ဘူ း။

လူ ၏ ကူ းစက်ရောဂါများကို ခုခံနိုင်မှု အားနည်းလာသည်။

မျိုးဆက်မှ မျိုးဆက်

ကူ းစက်ရောဂါတွေရဲ့ အန္တရာယ်ဟာ ဆက်တိုက်ဆိုသလို ဖြစ်လာနပေါ်တယ်။ ဆုတ်ယုတ်မှုသည် မုသာဖြစ်သည်။ ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်းကြောင့် လူ ့ဆဲလ်များသည် ရောဂါပိုးမွှားများ ကို ခုခံနိုင်စွမ်း တဖြည်းဖြည်း ဆုံးရှုံးသွားပီး ြပိုဆိုးသည်မှာ မျိုးဆက်မှဆက်၍ ထိုစွမ်းအားကို ဆုံးရှုံးသွားကြ သည်။

ဤဆက်စပ်မှုတွင်၊ 1956 ခုနှစ်တွင်ထုတ်ဝေခဲ့သောကျော်ကြားသောဆိုဗီယက်သိပ္ပံပညာရှင် IV Davydovsky မှ "ရောဂါဗဒေနစောဗဒေနှင့်လူ ့ရောဂါများ၏ရောဂါဖြစ်ပွားမှု" မှကျမ်းပိုဒ်အချို့ကိုကိုးကားလို ပါသည်။
သူ ့အဆိုအရ - "တကယ်တော့ အဖွံ့ဖုိ ြးဆုံးမျောက်ဝံတွအေပါအဝင် တိရိစ္ဆာန်တွမှော မဖြစ်ပွားနိုင်တဲ့ Homo-sapien (anthroponoses) ပိုးတွေ အများကြီး ြရှိပါတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်တွကေ အဲဒီရောဂါပိုးတွေ ကို စမ်းသပ်တဲ့နမူနာတွကေို ထုတ်ပေးရာမှာ မအောင်မြင်ပါဘူ း။ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ထဲမှ အနည်းငယ်မျှသာ အလွန် ဝေးလံသော ဝေးလံသော တူ ညီသော လက္ခဏာများ (အူ ရောင်ငန်းဖျား၊ ကာလဝမ်း၊ ငှက်ဖျား၊ ဦးနှောက်အမြှေး ရောင်ရောဂါ၊ တုပ်ကွေး၊ ဝက်သက်၊ အသားဝါ၊ ဆုံဆို့နာ၊ နီမြန်းသောအဖျား၊ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ ဒူ လာရောဂါ၊ ပိုးမွှားရောဂါ၊ ဆီးပူ ညောင်းကျ၊ အူလမ်းကြောင်းရောင်ခြင်း၊ အူ အတက်ရောင်ခြင်း on)

“တိရစ္ဆာန်နှင့် ကြက်ရောဂါများ (zoonoses and ornithonoses) များ hydrophobia၊ encephalitis၊ brucellosis (Malta fever)၊ psittacosis၊ ရကျောက်ရောဂါ၊ ပလိပ်ရောဂါ၊ tularemia၊ anthrax၊ trichinosis နှင့် အခြားသူ များတွင် ဖြစ်ပွားလရှေိပီး ြစည်းကမ်းအရ လူနှင့်ထူ းခြားသော ၎င်းတို့၏ အထူ းလက္ခဏာများ ရှိတတ်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံတွင် တိရစ္ဆာန်များတွင် ၎င်းတို့၊ ထိုရောဂါ လက္ခဏာများ၏ အလွန်ဝေးလံသော မျိုးပွားမှုကိုသာ ပပြေါ။"

ထို့ကြောင့် လူ သား၏ဘိုးဘေးများ၊ မျောက်ဝံများအပါအဝင် တိရစ္ဆာန်များအားလုံးသည် သီးခြား လူမှ ကူ းစက်ခြင်းမျိုးမဟုတ်သော်လည်း ၎င်းတို့သည် သုတသေနပညာရှင်များ၏ စမ်းသပ်မှုရည်ရွယ်ချက်အတွက် ၎င်းတို့အား ထိုရောဂါများကို ကူ းစက်ရန် တမင်တကာ ကြိုးပမ်းမှုများကိုပင် တုံ့ပနြိုင်စွမ်းမရှိကြ ပ။ေ မတူတာ ကတော့,

Machine Translated by Google

တိရိစ္ဆာန်များနှင့် ငှက်များအတွက် အထူးသဖြင့် ဘက်တီးရီးယားများ ရှိနေသော်လည်း ၎င်းတို့၏ အင်္ဂါများတွင် တစ်ချိန်လုံး ရှိနေသော်လည်း ပုံမှန်အားဖြင့် ၎င်းတို့ကို မထိခိုက်စေပါ။ သို့သော် လူသို့ကူးစက်သောအခါ ထို ဗက်တီးရီးယားများသည် အလွန်ကြောက်စရာကောင်းပြီး ဆိုးရွားသောပုံစံဖြင့် သူ့ကို ကူးစက်သည်။ တိရိစ္ဆာန်များသည် နာတာရှည်ရောဂါအားလုံးမှ ခုခံနိုင်စွမ်းရှိသည်ဟူသောအချက်ကို ထည့်သွင်းရမည်ဖြစ်သည်။

ဤထူးခြားသော ခြားနားမှု၏ အကြောင်းရင်းကား အဘယ်နည်း။ လူ့ယဉ်ကျေးမှု နိယာမများနှင့်အညီ မိမိကိုယ်မိမိ အာဟာရကျွေးမွေးခြင်း အလေ့အထမရှိလျှင် ဤနေရာတွင် တိရစ္ဆာန်နှင့် ခွဲခြား၍မရပါက စားပွဲခုံပေါ်တွင် အေးအေးဆေးဆေးထိုင်ကာ ခရွေထောက်များကို ဖတ်ကြာ မည်ကဲ့သို့ ခွဲခြားနိုင်သနည်း။ ဤသာယာသောနေ့ရက်များထဲမှ နွားတစ်ကောင်သည် လူကဲ့သို့ "ယဉ်ကျေး" စေရန်၊ အိုးထဲတွင် ပြုတ်ပြီးနောက် အစာစားရန် နွားတစ်ကောင်၏ ခေါင်းထဲသို့ ယူသွားပါက မည်သို့မည်ပုံဖြစ်မည်ကို ပုံဖော်ကြည့်လိုက်ပါ။ အကြောင်းရင်း မသိရပါ။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်က မကြာစိမ်းပေါ်တွင် မိမိကိုယ်မိမိ အာဟာရဖြစ်စေရန် အကြံပြုခဲ့လျှင် သူမ၏ခန္ဓာကိုယ်သည် အစားအစာချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် မကြာစိမ်းစိမ်းများကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည်ကို စိုးရိမ်ကြောင်း ဖော်ပြသင့်သည်။ နွားမသည် ချက်ပြုတ်ထားသောမကြာများကို တခဏမျှ မဆင်ခြင်ဘဲ နှစ်ထောင်ပေါင်းများစွာ စားသုံးခဲ့လျှင် ယနေ့ မည်သို့ဖြစ်မည်ကို သင်ကိုယ်တိုင် ပုံဖော်ကြည့်ပါ။ သို့သော် ဤသည်မှာ ယနေ့ခေတ် အသားကို ကိုးကွယ်သူ အများစု ရပ်တည်နေသည့် အနေအထားပင် ဖြစ်သည်။

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကို တိုက်ဖျက်ခြင်းမှ လုံးလုံးလျားလျား ထွက်ပေါ်လာသော၊ မှားယွင်းသောရှုထောင့်။ ကူးစက်ရောဂါကြောင့် သေဆုံးမှုနှုန်း ကျဆင်းမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကို အားကောင်းစေရုံသာမက ရောဂါပိုး ကူးစက်ပြန့်ပွားသည့် ပြင်ပအခြေအနေများကို လျော့ပါးစေခြင်းဖြင့် အောင်မြင်မှု ရရှိခဲ့ပါသည်။
ခေတ်မီအိမ်ရာများ၊ ဗဟိုချုပ်ကိုင်ထားသော ရေပေးဝေမှုစနစ်၊ မြို့ပြသန့်ရှင်းရေး၊ လူနာများကို သီးခြားထားရှိခြင်း စသည်ဖြင့် ပိုပိုးပေးသည့် သာယာအဆင်ပြေမှုများကို ဖယ်ရှားပြီး လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၀၀ ကျော်က အခြေအနေများဆီသို့ လူသားများ၏ ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားသည် အလွန်အားနည်းသွားသဖြင့် အချိန်ကာလလာသည်နှင့် အမျှ၊ နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း အမျိုးမျိုးသော ကပ်ရောဂါဆိုးများ ပျောက်ကွယ်သွားမည်ဖြစ်သည်။

မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ယနေ့ခေတ်တွင်ပင် အလိုအလျောက် ရောဂါပိုးများ ပေါက်ဖွားလာကြသည်။ catarrhal အခြေအနေများ၊ လျင်မြန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာပြီး ချက်ပြုတ်စားသောက်သော လူသားအားလုံးအတွက် မလွဲမသွေ ဘေးဥပဒ်ဖြစ်လာသည်။ လူ၏ဆဲလ်များ အားနည်းခြင်းကို အခွင့်ကောင်းယူပြီး အန္တရာယ်မရှိသော အဏုဇီဝပိုးများ ဖြစ်လာသည်။

Machine Translated by Google

တင်တင်အနုတရာယ်များတယ်။ Davydovsky က "ဘက်တီးရီးယားများ၏ ပခြောင်းလဲနိုင်စွမ်းဆိုင်ရာ ခတော်ပိုငြ
အချက်အလက်များအရ ကျွန်ုပ်တို့သည် ရဓာဂါပိုးမွှားဖစြ်ပွားနိုင်သဓာ ဘက်တီးရီးယားဟုခဓါသဓာ ရဓာဂါပိုး
မွှားများကို ဖစြ်ပဓါစသေဓာ ဘက်တီးရီးယားများအဖစြ်မှန်နှင့် အတဓ်လနေီးစပ်သည်ဟု ယူ ဆရပမေည်။
ထိုကခြောင့် အူ ရဓာင်ငန်းဖျား၊ အူလမ်းကခြောင်းရှိ ဘက်စီလီများမှ၊ ဆုံဆို့နာ၏အစစ်အမှန် ဘက်စီ
လီသည် အတုအယဓာင် ဘက်ဆီလီများမှ ပဓါက်ဖွားလာနိုင်သည်။ ထိုသို့သဓာအသွင်ပခြောင်းများသည် cocci၊
anaerobes၊ bacilli ပလိပ်ရဓာဂါနှင့် တီဘီရဓာဂါနှင့် အခဉြးအဏုဇီဝသက်ရှိများတွင် ဖစြ်ပွား
နိုင်သည်။

အထူ းသဖငြ့် လူ ့ခန္ဓာကိုယ်၊ အရပေဉြ်နှင့် အကျိအချွဲအမှုခြေးပါးများတွင် ပုံမှန်နေထိုင်သူ များ၏ ကုန်ကျစရိတ်
ကခြောင့် အလိုအလျဓာက်ကူ းစက်ခငြ်းမှာ အမှန်တကယ်ဖစြ်သည်။"

ကျီးစြွာသဓာ ကူ းစက်ရဓာဂါများတွင် ကူ းစက်ခငြ်းအတွက် အထဓာက်အထားမရှိပါ။ ယဘေု ယျ
အားဖငြ့် ပခြောရလျှင် ကူ းစက်ရဓာဂါတိုင်းသည် ပျဓာ့ညံ့သူအချို့၏ သိမ်မွေ့သဓာကိုယ်ခန္ဓာတွင် ပထမဆုံး
ပဓါလာပီး အခဉြ်လူများသို့ ကူ းစက်သည်။ အမှန်တကယ်တွင်၊ ထိုကဲ့သို့သဓာသက်ရှိတိုင်းသည် ရဓာဂါပိုးမွှားများ
ကို ပန့််ပွားခငြ်းနှင့် ပန့််ပွားခငြ်းအတွက် အနုတရာယ်ရှိသဓာစက်ရုံတစ်ခုဖစြ်သည်။ ကုန်ကမြိုးစား
သူ များတွင် ထိုသို့သဓာစက်ရုံကို မတွေ့ရ။ သို့မှသာ အစိမ်းစားသူ များ ကမ္ဘာသည် ကူ းစက်ရဓာဂါအားလုံး
မှ ထာဝရကင်းစင်မည်ဖစြ်ပါသည်။

အလိုအလျဓာက်ကူ းစက်ခငြ်းဆိုင်ရာ Davydovsky ၏အမငြ်များကို အဓာက်ပါအတိုင်း အကျဉ်းချုံး
ဖဓ်ပနြိုင်သည်- "အလိုအလျဓာက်ကူ းစက်မှုဖစြ်စဉ် များ ဖစြ်ပဓါလာသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာ၏
အဓိကနရေဓာများမှာ- လည်ချဓာင်း၊ အာသီး၊ ပိုးမွှား၊ အူ မကီးြ အူ မကီးြ မျက်မှုခြေး၊ လည်ချဓာင်းပွန့််များနှင့်၊
ဆီးလမ်းကခြောင်းများ။အလိုအလျဓာက်ကူ းစက်နိုင်သဓာရဓာဂါများမှာ- နှာခဓါင်းအတွင်းတိမ်၊ pharyngitis,
colitis, dysentery, bronchitis, pneumonia, cystitis, pyelitis, nephritis, conjunctivitis, အရပေဉြ်
ရဓာင်ရမ်းခငြ်းများ၊

မွေးကျွတ်နာ၊ carbuncles၊ otitis၊ cholecystitis၊ osteomyelitis၊ မီးယပ်
endometritis စသည်တို့ဖစြ်သည်။ FG မှ ပးေအပ်သဓာ အချက်အလက်များအရ သိရသည်။
Barinski (1949) တွင် နီမငြ်းသဓာအဖျားရဓာဂါဖစြ်ပွားမှုအားလုံး၏ 50 ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ဆုံဆို့နာ၏ 15 ရာခိုင်နှုန်း
သည် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့နိုင်သည် ။ တစ်နည်းဆိုရသဓ် ဆုံဆို့နာရဓာဂါဖစြ်ပွားမှုအားလုံး၏ အများစုတွင် ရဓာဂါပိုး
သည် ပငြ်ပအရင်းအမစြ်မှဖစြ်ကခြောင်း သက်သပေဉြ်ရန် အထဓာက်အထားမရှိပါ။ တဖန် TE Boldyrev
(1949) မှ ပံ့ပိုးပးေသဓာ အထဓာက်အထားများအရ တိုက်ဖို့က်ဖစြ်ပွားမှု၏ 53 ရာခိုင်နှုန်းသည် အမည်မသိဇာစ်မစြ်
ဖစြ်ကခြောင်း ညွှန်ပခြဲ့သည်။ Exogenous infections တွရေဲ့ အခန်းကဏ္ဍဟာ တဖဖြည်းဖဖြည်း လျဓာ့နည်းလာပီး
endrogenous ရဓာဂါပိုးတွကေို နရောပးေတယ်။ မဆိုဘဲ

Machine Translated by Google

အနာဂတ်တွင် သံသယဖြစ်စရာ၊ အထူ းသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပခြားလဲနသေော ဇီဝကမ္မမယနတရား များနှင့် အခခြအနမေျား၏ အနှစ်သာရကို ရှင်းပငြနိုင်စမေည့် လိုအပ်သောအသိပညာကို အပြည့်အဝ မပိုင်ဆိုင်ရသေးသောကြောင့် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှာ အမှန်တကယ်ပင် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခခြင်းမှ လုပ်ဆောင်ကခြောင်းကို သိရှိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဆဲလ်များနှင့် ဘက်တီးရီးယားများ၏ ပုံမှန် ပေါင်းစပ်မှုသည် ရောဂါပိုးကူ းစက်မှု အခခြအနသေို့ ရောက်ရှိသွားသည်။

"ကူ းစက်ရောဂါဗဒေနဲ့ ပတ်သက်ပီးြတော့ ကျွန်တော်တို့ စွန့်လွှတ်ရမယ်။ Kochၤ Ehrlich နှင့် Pasteur တို့၏ ပငြပနှင့်ပညြတွင်းမီဒီယာများ၏ အဏုဇီဝသက်ရှိများ၏ 'ရောဂါ ဖြစ်ပွားစသေော' သဘောသဘာဝနှင့်ပတ်သက်သည့် အယူအဆများ။ စကားလုံး၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ ၎င်းသည် ရောဂါဖြစ်ပွားစသေော ဘက်တီးရီးယားများမဟုတ်သော်လည်း ပေးထားသောသက်ရှိများတွင် တည်ရှိနသေည့် ဇီဝ ကမ္မမဆိုင်ရာ ဆက်နွယ်မှုများနှင့် ၎င်း၏ ထိန်းညှိစနစ်များနှင့် အာရုံကခြောယနတရားများတွင် နှောင့်ယှက်မှုများနှင့် အတော်ဂဲနစ်ချိတ်ဆက်ထားသည့် ဇီဝကမ္မမဆိုင်ရာ ဆက်နွယ်မှုများဖြစ်သည်။ သဘာဝတွင် အထူ း 'ရောဂါ ဖြစ်ပွားစသေော' အဏုဇီဝများ မရှိပါ။ သို့သော်လည်း ပုံမှန်အားဖြင့် ခံနိုင်ရည်ရှိသော ဘာသာရပ်တစ်ခုတွင် ခံနိုင်ရည်ရှိမှုကို မှုြတင်ပေးသည့် အကခြောင်းရင်းများ အဆုံးမရှိပ။ေ"

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤအရာအားလုံးမှ တစ်ခုတည်းသော ကောက်ချက်ဆွဲနိုင်သည်။ ကူ းစက်ရောဂါများ၏ တ ကယ့်အကခြောင်းရင်းမှာ အဏုဇီဝမဟုတ်သော်လည်း သက်ရှိများ၏ ပုံမှန်ဇီဝဖြစ်စဉ် များ၏ ချို့ယွင်းသောအခခြအန ဖြစ်သည်။ ရောဂါပိုးမွှားများသည် အမငြတည်ရှိနပေီး၊ ၎င်းတို့သည် ဆက်လက်တည်ရှိနပေီး၊ ၎င်းတို့သည် ထာဝရတည်ရှိနမေည်ဖြစ်သည်။ သူတို့ကို ချမှေုန်းချမှေုန်းရန် လှုံ့ဆော်မှုသည် ပငြးထန်သော ရှု းသွပ်မှု ဖြစ်သည်။ ရောဂါများ၏ အကခြောင်းရင်းအမှန်ကို နှာစေးခငြေး၏ အကျိုးရလဒ်အနဖေြင့် လူ သားတို့၏ ဇီဝ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခုခံနိုင်စွမ်းအားသည် တဖြည်းဖြည်း လျော့နည်းလာပီးြလူ သားများသည် ရောဂါပိုး ကင်းစင်လာရန် မစောင့်ဆိုင်းတော့ဘဲ ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ပျံ့နှံ့နသေော ဘက်တီးရီးယားများကို အရှုံးမပေးတော့ဘဲ၊ . အဘယ်ကခြောင့်ဆိုသော် လူ့ သက်ရှိများတွင် တိရစ္ဆာန်များကို အနှောင့်အယှက်မ ပငြနိုင်သော ဘက်တီးရီးယားများသည် အသား၊ ပေါင်မုန့်၊ ထောပတ်နှင့် သကြားတို့မှ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားနည်း သော၊ တန်ဖိုးမရှိသော၊ မလုပ်ရှားနိုင်သော ဆဲလ်များနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့ကြေုရသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်း တို့သည် ထိုဆဲလ်များပေါ်သို့ ကျရောက်ကာ အားတက်သရော ကိုက်စားကြသည်မှာ အံ့သြစရာမဟုတ်ပ။ေ ဉာဏ်ပညာရှိသူသည် မွှန်မပြောသောအသီးအနှံများ၊ အခွံမာသီးများနှင့် စီရီရယ်စေ့များမှ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် နပျိုပီးြ ကုံခြိုင်သန်မာသော ဆဲလ်များထံသို့ ရောဂါပိုးမွှားများထံ ချဉ်းကပ်ဝံ့မည်မဟုတ်ပ။ေ ဤတွင် အမှန်ပင်၊ "ပုံမှန် အား ပခြားလဲသော ဇီဝကမ္မမယနတရားများနှင့် အခခြအနမေျား၏ အနှစ်သာရဖြစ်သည်။

Machine Translated by Google

ဆဲလ်များနှင့် ဘက်တီးရီးယားများ၏ ပေါင်းစပ်မှုကို ကူးစက်သည့်အခြေအနေတစ်ခုအဖြစ် Davydovsky မပေးနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြသည်။

ကုသရေးအလေ့ကျင့်များအဖြစ် ပဋိဇီဝဆေးများ၏ အခန်းကဏ္ဍသည် ယာယီဖြစ်ပြီး လှည့်စားပါသည်။ လူတွေက တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စိတ်ပျက်လာကြတယ်။
အချိန်တိုအတွင်း ဘက်တီးရီးယားများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ပျက်ပြယ်စေကာ ၎င်းတို့သည် ဆဲလ်များကို အားနည်းစေပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ပိုမိုပြင်းထန်သော ရောဂါပိုးများကို ရရှိစေမည့် နည်းလမ်းကို ရှင်းလင်းပေးသည်။

ကျွန်ုပ်တွင် ပဋိဇီဝဆေး၏ အရင်းနှီးဆုံး အတွေ့အကြုံရှိသည်။ သဘာဝအာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့် ကျွန်ုပ်၏ကလေးများသည် အလိုအလျောက်ကူးစက်ခြင်းနှင့် အလိုအလျောက်မူးယစ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ပုံမှန်မဟုတ်သော အဖျားရောဂါကို အမြဲခံစားခဲ့ရပြီး ၎င်းတို့၏ အပူချိန်သည် များသောအားဖြင့် ၃၇.၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ကြားတွင် ပြောင်းလဲတတ်ပါသည်။ နှင့် 38°C ။ ကျွန်မသားကို ပဲရစ်ကို ခေါ်သွားပြီး အဲဒီမှာ အထင်ရှားဆုံး အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတွေရဲ့ စောင့်ရှောက်မှုကို အပ်လိုက်တယ်။ ကံမကောင်းစွာပဲ၊ ပဋိဇီဝဆေးများကို ခွဲခြားမဆက်ဆံဘဲ စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ အပူချိန်ကို ၄၀-၄၁ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အထိ မြှင့်တင်ခဲ့သည်။ နှလုံးနှင့် ကျောက်ကပ်များ ယိုယွင်းလာကာ နောက်ဆုံးတွင် သူ၏ရောဂါကို မဖော်ထုတ်နိုင်ဘဲ သေဆုံးသွားခဲ့သည်။

သမီးလည်း ဒီလိုပါပဲ၊ ဒါပေမယ့်လည်း အတူတူပါပဲ။
နှစ်နှစ်အကြာတွင် ပိုမိုကြီးမားသော အကမြင်းဖက်မှု။ ဟမ်းဘတ်မြို့ရှိ Anscharhohe ကလေးဆေးရုံ (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) တွင် ဒေါက်တာ Wolfgang Tiling သည် ကျွန်ုပ်၏ဆင်းရဲသားကလေးအပေါ် လူမဆန်စွာ စမ်းသပ်မှုအများဆုံးပြုလုပ်ပေးသည့် နေရာတစ်ခုတွင် ထားခဲ့သည်။ နေ့တိုင်း ခါတ်ခွဲခန်းစမ်းသပ်မှုအမျိုးမျိုးကို ခံယူခဲ့ရသော သို့မဟုတ် ချို့တဲ့သော ကျွက်များနှင့် ယုန်များထဲသို့ ဘက်တီးရီးယားများကို ပွားများခြင်းဖြင့် ရောဂါအတွက် တာဝန်ရှိသော သက်ရှိအစစ်အမှန်ကို သိရှိလိုကြောင်း ဟန်ဆောင်ကာ နေ့တိုင်း များပြားလှသော သွေးပမာဏကို ထုတ်ယူကာ၊ ပုံမှန်မဟုတ်သော ဆေးခန်းစစ်ဆေးမှုများတွင် မဆုံးဖြတ်နိုင်ပါ။ ကျွန်ုပ်၏ကလေး၏ အပူချိန်မြင့်လာလေ၊ ပဋိဇီဝဆေးများ ပေးသော ပမာဏသည် ကြီးမားလာလေ၊ ၎င်းတို့၏ အမျိုးအစားများမှာ ပို၍ ကွဲပြားလာလေဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးများ တိုးမြှင့်သုံးစွဲခြင်းဖြင့် အပူချိန်သည် ၃၉ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ကြားတွင် အဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲသွားသည်အထိ အပူချိန် တိုးမြင့်လာသည်။ နှင့် 41°C။ နှင့် nephritis ၏လက္ခဏာများပြင်းထန်စွာမှတ်သားလာသည်။ သူ၏ "သိပ္ပံနည်းကျ" အဓိပ္ပါယ်မှာ သူသည် ၎င်း၏ "ပုံမှန်" ကြာချိန်ကို လနေ့စ်မှ တစ်လအထိ လျှော့ချပြီး ရောဂါ၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အရှိန်မြှင့်ခဲ့သည်။ သူက ကလေးကို အမိုက်စားအဖြစ် မှတ်ယူကာ မှားယွင်းသောယုံကြည်ချက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ကို ထိတ်လန့်စေခဲ့သည်။

Machine Translated by Google

သူ မသည် ကဇ်တီဇုန်းကို မပေးခဲ့ပါက သို့မဟုတ် အတွင်းပိုင်းအသားစဥ်စစ်ဆေးခြင်းကို ခံယူပါက သူ မသည် တစ်ပတ်ထက် ပိုအသက်မရှင်နိုင်တော့ပေ။

အဲဒီကာလမှာ Bircher-Benner ရဲ့ ဂျာမန်ဘာသာစကားကို ငါတွေ့ခဲ့တယ်။ အာဟာရဆိုင်ရာရောဂါများ ("Ernahrungskrankheiten"၊ Erster Teil၊ 1933) ကျွန်မသမီးလေးကို ဆေးရုံက ချက်ချင်း ခေါ်ထုတ်ပြီးသဘာဝ အာဟာရ ကျွေးမွေးဖို့ အပ်လိုက်တယ်။ မှတ်တုတ်တံ၏ ရုတ်တရက်လိုင်းနှင့် အတူ ကျွန်ုပ်ကလေး၏ အပူ ချိန်သည် ၃၇ ဒီဂရီမှ ၃၇.၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်သို့ ကျဆင်းသွားသည်။ သူ မရဲ့ ဆီးပမာဏဟာ 200m1 ကနေ တစ်နေ့ကို နှစ်လီတာအထိ တိုးလာပါတယ်။ တစ်ပတ်အတွင်းမှာပဲ သူ မခြေထောက်ပေါ်တက်ပြီးတံခါးဖွင့်ဖို့ အခန်းထဲကို ဖတ်ြလျှောက်လာရင်း ရှု းသွပ်မိုက်မဲပြီးအရှက်ကွဲမှာကို ကြောက်တဲ့ စိတ်မဲ့ဆရာဝန်အတွက် တံခါးဖွင့်ပေးဖို့ အခန်းထဲကို လျှောက်လာခဲ့တယ်။ မှတ်တမ်းများနှင့် လက်တွေ့စစ်ဆေးမှုများ။

အစိမ်းသက်သက်စားတဲ့ အစားအစာနဲ့ ကလေးကို ဆက်ပြီးကျွေးခဲ့မယ်ဆိုရင် သူ မ ဒီနေ့ အသက်ရှင်နေမှာ သေချာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီတုန်းက အစားအသောက်စိမ်းတွေကို ကုထုံးတစ်ခုအနေနဲ့ မှတ်ယူခဲ့ပြီးဗီတာမင်အတုကို ယုံကြည်နေဆဲပါ။ ဒေါက်တာ Bircher Benner's Private Clinic ၏ အာဟာရစနစ်နှင့် နီးနီးကပ်ကပ် သိလာစေရန်အတွက် ကလေးကို ဟမ်းဘတ်မှ ဇူ းရစ်မြို့သို့ ခေါ်ဆောင်ကာ ထိုဆေးကုခန်းတွင် ၂၃ ရက်ကြာထားရှိခဲ့သည်။ ကံမကောင်းစွာပဲ ဒေါက်တာ Bircher Benner ကွယ်လွန်ပြီးနောက်တွင် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများ၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ဗီတာမင်များနှင့် အခြားဆေးဝါးများကို မိတ်ဆက်ခြင်းဖြင့် သူ ၏ အာဟာရစနစ်အား လွန်စွာပုပြင်မွမ်းမံခဲ့သည်ကို ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ်ဖော်ပြလိုပါသည်။

မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ သူ မ၏ အခြေအနေ လျင်မြန်စွာ တိုးတက်မှုကြောင့် သူ မ၏ ကျန်းမာရေးကို တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း အစိမ်းလိုက် အာဟာရများနှင့် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများနှင့် ဗီတာမင်အတုများဖြင့် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ပြန်လည်ထူ ထောင်နိုင်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တော်ထင်ခဲ့သည်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့ သူ ့အသက်ကို လေးနှစ်သာ သက်တမ်းတိုးနိုင်ခဲ့တယ်။

ကျွန်ုပ်သည် အလိုအလျောက် ရောဂါပိုးများကို ကျော်လွှားအောင်မမြင်ခြင်း၏ ထင်ရှားသော ဥပမာတစ်ခုဖြစ်သည်။ အနှစ် 20 ကျော်ကြာလည်ချောင်းနာခြင်း ဝေဒနာကို တစ်နှစ်လျှင် အကြိမ်များစွာ ခံစားရပြီးအအေးမိခြင်း အပြင်းထန်ဆုံးသော အဖျားရောဂါဖြင့် အိပ်ရာထဲသို့ မကြာခဏ ရောက်သွားတတ်ပါသည်။ အစိမ်းစားခြင်း သည် ဤအရာအားလုံးကို ပြောင်းလဲစေခဲ့ပြီးလွန်ခဲ့သည့် ဆယ်နှစ်တာ ကာလအတွင်း တစ်နှစ်ပတ်လုံး ပွင့်လင်းသော ကောင်းကင်အောက်တွင် အိပ်ခဲ့ရသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ ချမ်းအေးသော ဆောင်းရာသီတွင် နှင်းခဲ ၁၅ ဒီဂရီ သို့မဟုတ် ၁၆ ဒီဂရီအထိ ရှိသော ရောဂါပိုးမွှားများသည် ၎င်းတို့၏ နေရာများတွင် ရှိနေသေးသည်။

Machine Translated by Google

တစ်ကိမ်မြဲမှ ချစောင်းဆိုးခငြ်း သို့မဟုတ် အအအေးမိခငြ်းလက္ခဏာကို အနည်းငယ်မျှ မခံစားရဖူ းပါ။ ဆစောင်းရာသီမှာ လပဟောပငြ်မှာ အိပ်ရတာ သူ ရဲကစောင်းပီသဖို့ မလိုဘူ းဆိုတာ ထည့်ပခြာချင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကစောင်းမွန်စွာ ဖုံးအုပ်ထားရန် လိုအပ်ပီး မြျက်နှာကို လကေစောင်းလသေန်ရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအပငြ် ချက်ပုတြ်ထားသဓာ အစားအစာများကို စွန့်ပယ်ရန် အရေးကြီးပီး အြိပ်ရေးမဝသဓာ ညများကို အိပ်ရာထဲတွင် အဆက်မပတြ်လူ းလဲနရေသည့် အကခြောင်းရင်းများကို ရှဓောင်ရှားရန် အရေးကြီးပါသည်။

ကင်ဆာသည် ဆဲလ်များ အလွန်အမင်း ယိုယွင်းခငြ်း၏ ရလဒ်ဖစြ်သည်။

အခငြ်းရဓာဂါများကဲ့သို့ပင် ကင်ဆာဖစြ်စသေဓာ အကခြောင်းအရင်းများလည်း ရှိသည်။ သဘာဝရဲ့နိယာမတွကေို အလွယ်တကူ ရှင်းပပြတယ်။

ပုံမှန်ဆဲလ်များ၏ဖွဲ့စည်းပုံနှင့်ကင်ဆာဆဲလ်များအကခြားခြားနားချက်များကိုရှာဖွတွေ့ရှိရန်အတွက် Cytologist များသည်ကြီးမြားသဓာသုတသေနပမာဏကိုလုပ်ဆဓာင်ခဲ့သည်။ ယဘေူ ယျအားဖဖြ့် ပခြာရလျှင် ကင်ဆာဆဲလ်များသည် လိုအပ်သဓာဖွဲ့စည်းပုံနှင့် အသုံးဝင်သဓာ မည်သည့်အလုပ်ကိုမဆို လုပ်ဆဓာင်နိုင်စွမ်းမရှိသဓာ ကင်ဆာဆဲလ်များဖစြ်ကပြသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ၎င်းတို့၏ တစ်ခုတည်းသဓာ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ပရိုတင်း (တည်ဆဓာက်ရေး ပစ္စည်းများ) ကို ဝါးမျိုပီး များပြားစရေန် ဖစြ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သိသည့်အတိုင်း၊ လူ အတု၏ဆဲလ်များသည် အတိအကျတူ ညီပါသည်။ အရည်အသွေးတွေ။ အတုအယဓာင်လူ သား၏ ဆဲလ်များ နှင့် ကင်ဆာဆဲလ်များ အကခြား ကွဲလွဲမှု အတိုင်းအတာ တစ်ခုသာ ရှိသည်။ အချို့သဓာ အခခြေအနမေျားတွင် တည်နရောနှင့် ပတ်သက်၍ လူ အစစ်သည် အတုအယဓာင်၏ ဆဲလ်များကို သူ ၏ ထိန်းချုပ်မှုအဓာက်တွင် ထိန်းသိမ်းထားရန် အဓာင်မငြ်သည်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဖန်တြီးကျက် ဖန်တြီးကျက်၊ လွတ်နသေဓာ အပငါက်များကို ဖညြ့်ပးေကာ အရပေငြ်းအဓာက်တွင် စွန့်ပစ်ကာ ပုံမှန်ဆဲလ်များနှင့် ရဓာနဓောကာ အနည်းဆုံး အချိန်အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ သိမ်မွေ့သဓာ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများနှင့် စနစ်များကို စဓာင့်ရှဓာက်တဓာ်မူသည်။ သူ ၏ခန္ဓာကိုယ်သည် သူတို့၏ဖိအားအန္တရာယ်မှ ကင်းလွတ်သည်။

လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ သာမန်မျက်စိနဲ့ မငြ်နိုင်သလို တစ်ခါတစ်ရံမှာ ၆၀-၇၀ ကီလိုဂရမ်အထိ အလေးချိန်ရှိတဲ့ လူ အတုအယဓာင်ရဲ့ ကြီးမြားတဲ့ထုထည်ကို မငြ်နိုင်ပါတယ်။ အကယ်၍ ထိုဒပြ်ထု၏ ကီလိုအနည်းငယ်ကို ဂလင်း သို့မဟုတ် အင်္ဂါတစ်ခုခုတွင် ထားရှိပါက၊ ပးေထားသဓာ ဂလင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၏ လုပ်ဆဓာင်ချက်သည် ထွက်ပငါလာသဓာ ဖိအားအဓာက်တွင် အသခေံသွားမည်ဖစြ်သည်။ ဤနည်းဖဖြ့် ကင်ဆာသည် ယဓာက်ျား၏အသက်ကို အဆုံးတိုင်စသေည်ဟု အတိအကျဆိုရပမေည်။

ကင်ဆာရဓာဂါကဲ့သို့ လူ အတုအယဓာင်များ၏ ဆဲလ်များကို ခေါ်ဝေါ်ကပြသည်။ မီးဖိုချဓာင်တွင် ချက်ပုတြ်ပငြ်ဆင်ထားသဓာ အစားအစာများဖဖြ့် တည်ရှိနပေါသည်။

Machine Translated by Google

ထိုကဲ့သို့ အစားအသောက် ဝါသနာပါသော စားသုံးသူများအဖြစ် ဆောင်ရွက်ရခြင်း၏ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်။ လူ အစစ်၏ ခုခံကာကွယ်မှုဖြင့် လူ အတုအယောင်၏ ဆဲလ်များသည် စွဲလမ်းမှုလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိလာသည့် သဘာဝမဟုတ်သော ပမာဏများစွာကို လုံးလုံးမပေါင်းစပ်နိုင် တော့ဘဲ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ထိုအရာဝတ္ထုများ၏ အချိုးအစားများစွာသည် ရည်ရွယ်ချက်မဲ့ ဆုံးရှုံးသွားပါသည်။ လောင်ကျွမ်းခံရပြီးအလွန်ပူ လောင်သော အပူအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားသည်။ အလွန်အကျွံ များပြားလှသော အစားအစာများကို လွတ်လပ်စွာ စားသုံးနိုင်ရန်၊ လူ အတုအယောင်များ၏ ဆဲလ်များသည် လွတ်လပ်ရေး ရယူရန်၊ သူတို့ဆန္ဒရှိသည့် နေရာတိုင်းတွင် အခြေချနေထိုင်ကြပြီးငင်းတို့ကိုယ်ကို အပြည့်အဝစုပ်ယူနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းကြသည်။ ၎င်းတို့ထဲမှ တစ်ဦး သို့မဟုတ် အများအပြားသည် ၎င်းတို့၏ ကြိုးပမ်းမှုတွင် အောင်မြင်သောအခါ၊ လောဘကြီးသော သခင်မှ ပေးဆောင်သော စားသောက်ကုန်များကို မယုံနိုင်လောက်အောင် အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ဝါး မျိုသွားကြသည်။ ထို့ကြောင့်၊ အရေးမပါသောဆဲလ်တစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခုမှအစပြု၍ လူ သားအားလုံးကို ၎င်း၏သေစေနိုင်လောက်သည့်ကြောက်မက်ဖွယ်ကိုးများထဲတွင် ထိန်းသိမ်းထားသည့် ဘီလူး တစ်ကောင်ဖြစ်လာသည်။

မကြောက်မပြားစွာသော ရောဂါဗေဒ လုပ်ငန်းစဉ်များ တွင် ဆဲလ်တစ်သန်း သို့မဟုတ် ဆဲလ် နှစ်ခုသာ ရောဂါ ကျ ရောက်နိုင်သည့် အလားတူဖြစ်ရပ်မျိုး မကြုံရပါ။

ကြည်လင်သော အမြင်ရှိသော သူသည် သူ ့စိတ်ကို သိမ်းပိုက်ရန် သိမ်ငယ်စိတ် ရှိသည်။ အခြေခံပြဿနာများဖြင့် သုတသေနသိပ္ပံပညာရှင်များသည် ၎င်းတို့၏အချိန်၊ ငွေနှင့် စွမ်းအင်ကို ဖုန်းတီးသည့် မိုက်မဲသောမေးခွန်းများကို တွေးတောရန် မကူ ညီနိုင်ပေ။ ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကို ရှင်းပြရန် အတွက် အမျိုးမျိုးသော ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သော အဆေးဂျင့် ၄၀၀ ခန့်ကို စာရင်းပြုစုထားပြီး အစားအသောက် ဆိုင်ရာအချက်များမှလွဲ၍ ကင်ဆာဖြစ်စေသော အခြေခံအကြောင်းရင်းများနှင့် အနည်းဆုံးဆက်စပ်မှုမရှိပါ။ လူ တိုင်းသည် ဤမေးခွန်းကို သူ ့ကိုယ်သူ မေးရမည်- "အဆိပ်များ၊ ရောင်ခြည်များ၊ နာတာရှည် ယားယံခြင်း၊ ဒဏ်ရာများ၊ မီးလောင်ဒဏ်ရာများ၊ ဗိုင်းရပ်စ်များ၊ နီကိုတင်း၊ ကတ္တရာစေးနှင့် အခြားသော အဆိပ်အတောက်များအားလုံးကို အနုတရာယ်ရှိသော အကြောင်းရင်းများအဖြစ် ၎င်းတို့၏ ရှုပ်ထွေးသောဆဲလ်များကို စွန့်ထုတ်နိုင်စခဲ့သည်၊ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံနှင့် ၎င်းတို့၏ လုပ်ဆောင်နိုင်မှု၊ သို့မဟုတ် ပျက်စီး ရန်၊ ပျော့ပျောင်းရန်၊ ချမှုန်းရန်၊ သတ်ပစ်ရန်၊ သို့သော် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော နည်းလမ်းများဖြင့် ၎င်းတို့အား များပြားလှသော ကိန်းဂဏာန်းများဖြစ်သည့် ဆဲလ်တစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခုတွင် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သည် ဖိုကြချပြီးရင် လူ ့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရဲ့ အံ့မခန်းတိုက်ကြီးတစ်ခုလုံးကို ဖျက်ဆီးပစ်ဖို့ အချိန်တန်ပြီ”

ထိုကြောက်မက်ဖွယ်အစွမ်းသည် လုံလဝီရိယရှိရှိ ချက်ပြုတ်၊ ဖုတ်၊ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ကာ သတ္တဝါ၏ပိုင်ရှင်ကိုယ်တိုင်က မိမိအတွက် ဘီလူး အား ပေးအပ်သည်။

ကိုယ်ပိုင် အဆုံးစွန်သော ပျက်စီးခြင်း ။ ကင်ဆာသည် ဆဲလ်များ အလွန်အမင်း ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်း၏ သက်ရှိသက်သေ ဖြစ်ပြီး သဘာဝမဟုတ်သော အာဟာရ၏ မလွဲမသွေရလဒ်ဖြစ်သည်။

သူတို့ရဲ့ စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုအတွင်း သိပ္ပံပညာရှင်တွေဟာ ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းအစစ်အမှန်နဲ့ အကြိမ်ကြိမ် မျက်နှာချင်းဆိုင် တွေ့ကြရပါတယ်။ သူတို့လက်ထဲမှာ ငြင်းလို့မရတဲ့ အထောက်အထားတွေကို ကိုင်ထားရင်း ခဏလောက် ကြည့်ရင်နဲ့တောင် အတည်ပြုလိုက်ကြပေမယ့် ခေတ်စားနေတဲ့ အစားအသောက်စနစ်တွေကို ပြောင်းလဲဖို့ မေးခွန်းထုတ်လာတဲ့အခါတိုင်း မိုးခါးရေသံနဲ့ ထိတ်လန့်တကြား မျက်လုံးမှိတ်ထားလိုက်ကြတယ်။ ခဏတော့တမျှ မစောင့်ဘဲ ခြေဖနောင့်ကို ကိုင်ကာ သူတို့၏ အာဟာရ အလေ့အထတွင် သဘာဝမကျသော အရာများကို မမြင်လိုသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အထူး သဖြင့် စားပွဲပေါ်ရောက်သည်နှင့် တစ်ခဏမျှ မစဉ်းစားဘဲ သူတို့စားခဲ့သော မုန့်ကို ရှေးခေတ်က သန့်ရှင်းမှုဟု မှတ်ယူခဲ့သော မုန့်ကို မဝဖေန်လိုကြဘဲ စားပွဲပေါ်သို့ အထပ်ထပ် ကြိတ်ကာ ရှုတ်ချကြသည်။ , sifting, ဆုပ်နယ်ခြင်းနှင့်ဖုတ်။

ကင်ဆာရောဂါဗေဒပညာရှင်များသည် အထူး းပြုဖွဲ့စည်းပုံများနှင့် လည်ပတ်လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းမရှိသော ဆဲလ်များမှ ကင်ဆာအဖြစ်သို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမမြင်ရသော်လည်း ၎င်းတို့အမြင်အရ ကျန်းမာသောလူဟုခေါ်သော ဆဲလ်အားလုံး (၎င်းတို့သည် သဘာဝမဟုတ်သော အာဟာရမှထွက်ရှိသော်လည်း) အဓိကအားဖြင့် ဖြစ်ကြသည် အချို့သော ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သော အေးဂျင့်များ၏ လွှမ်းမိုးမှုကြောင့် နောက်ပိုင်းတွင် ၎င်းတို့၏ ပုံမှန်အရည်အချင်းများကို ဆုံးရှုံးသွားသော အပြည့်အဝ ဖွံ့ဖြိုးပြီးပြည့်စုံသောဆဲလ်များ။ တစ်နည်းဆိုရသော် စက်ရုံမှထုတ်လုပ်သည့် ချိုယွင်းချက်များ၏ ချိုယွင်းချက်များ၏ သင့်လျော်သော ယန္တရားများမရှိခြင်းမှာ ပ‌ေါ့ပေါ့ပါးပါး အချက်တိုင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသော်လည်း ထိုစက်ရုံမှ ပံ့ပိုးပေးသော ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းများနှင့် ကုန်ကမ်း၏ သဘာသဘာဝနှင့် အရည်အသွေးနှင့် မည်သို့မျှ ဆက်စပ်မှု မရှိပေ။ ထုတ်လုပ်မှုအတွက်လိုအပ်သောပစ္စည်းများ။ ချက်ပြုတ်စားသောက်သူအားလုံး၏ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများသည် ၎င်းတို့၏ သင့်လျော်သောဖွဲ့စည်းပုံနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ဆုံးရှုံးသွားသော ဆဲလ်သန်းပေါင်းများစွာဖြင့် ထာဝရ နစ်မြုပ်နေကြောင်း မမြင်ချင်ကြပေ။ အခု ကျွန်တော် Cowdry ရဲ့ "CANCER CELLS" ထဲက ကျမ်းပိုဒ်အချို့ကို စာဖတ်သူအနေနဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိသာထင်ရှားစေမယ့် အကြောင်းရင်းတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကင်ဆာဖြစ်ကြတယ်။

Cowdry က (p.11) ရေးသည်- "၎င်းတို့၏ ရှေ့ပြေးနမိတ်များ၏ အထူး းပြုဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းတစ်ခုလုံး သို့မဟုတ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဆုံးရှုံးသွားသဖြင့်၊ ကင်ဆာဆဲလ်များသည် ထိုအထူး းပြုလုပ်ဆောင်မှုကို ဖြစ်စေသည့် ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ အင်္ဂါရပ်များကို တိုင်းတာသကဲ့သို့ ဆုံးရှုံးသွားပါသည်။

Machine Translated by Google

ဖြစ်နိုင်သည်။ သက်ဆိုင်သည့်ဖွဲ့စည်းပုံမရှိသည့်အခါတွင် လုပ်ဆောင်ချက်ထက်ပို၍ လုပ်ဆောင်နိုင်မှုမရှိတော့ပါက Structure ကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ပါ။" Cowdry သည် ကင်ဆာရောဂါ၏လျှို့ဝှက်ချက်ကို တစ်ကြိမ်တည်းဖြေရှင်းပြီး ဖြစ်သည့် အထင်ရှားဆုံး အမှန်တရားကို ထည့်သွင်းရန် မေ့သွားခဲ့သည်။

ဆိုလိုသည်မှာ၊ တည်ဆောက်ပုံနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် ကုန်ကမြီးများသည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်များဖြစ်ပြီး ထိုကုန်ကမြီးပစ္စည်းများကို ချက်ပုတြ်ထားသော ပစ္စည်းများအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသောအခါ၊ တည်ဆောက်ပုံကိုလည်း ထိန်းသိမ်းထားမည်မဟုတ်ပါ။

ဆဲလ်များ၏ပုံမှန်ကြီးထွားမှုအတွက် Cowdry သည် Rusch ကို အောက်ပါအတိုင်းကိုးကားသည်- "ပုံမှန် primordial ဆဲလ်များတွင် နောက်ဆုံးတွင် ကွဲပြားမှုကို ဆုံးဖြတ်နိုင်သည့် အလားအလာရှိသော ယန္တရားများ စွာပါရှိသည်။ အစိတ်အပိုင်းများသည် အရအေတွက်အချိုးအဆင့်သို့ရောက်သောအခါတွင် ဤယန္တရား များသည် အလုပ်လုပ်နိုင်သည်" (p. 15)။ ကင်ဆာအဖြစ်သို့ အသွင်ပြောင်းစဉ်တွင် "ကာစီနိုဂျင်များသည် ဆဲ လ်၏ အထူး လုပ်ဆောင်ချက်များကို တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသော ပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်စေသည်။ ရလဒ်ပြောင်းလဲမှုသည် အမွေအနှစ်ဖြစ်နိုင်သည်။" သို့သော်၊ "ထိုကဲ့သို့သော အမွေအနှစ်များ ပြောင်းလဲခြင်းမှ ခံစား ခဲ့ရသည့် ဆဲလ်များသည် လုံးဝ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရ နီအိုပလပ်စမ်များ ဖြစ်လာခြင်းမပြုမီ အပိုပစ္စည်းများ ဆုံးရှုံးမှု လိုအပ်နိုင်သည်" (စ။ 17)။

ကင်ဆာသည် အပြည့်အဝဖွံ့ဖြိုးပြီးအထူး ပြုဆဲလ်များမှ မထုတ်လုပ်ပါ။
"မျိုးဥနှင့် သုက်ပိုးတို့သည် ပြင်းထန်စွာ ကွဲပြားမှုမရှိသော ဆဲလ်များဖြစ်ပြီး ပုံမှန်အတိုင်း အတားအဆီးမရှိဘဲ ပွားများနေသော သုက်ပိုး သို့မဟုတ် မျိုးဥဆဲလ်များ ပါဝင်သော ကင်ဆာများအထိ ပေါက်ဖွားလာကာ ပုံမှန်၊ ကောင်းမွန်စွာ ပုံမှုထားသော ဆဲလ်များ၏ နယ်မြေများကို ကျူး ကျော်ဝင်ရောက်ခြင်း" (p. 333)။

ကင်ဆာဆဲလ်များ၏ အဓိကလုပ်ဆောင်မှုများမှာ နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်များကို ရှာဖွေရန်၊ တိရစ္ဆာန်ပရို တင်းများကို ဝါးမျိုရန်၊ အမိုင်နိုအက်ဆစ်များကို စုပ်ယူရန်၊ ပုံမှန်မဟုတ်သော ပရိုတင်းများကို ပေါင်းစပ်ရန်နှင့် အလားတူ သဘာဝသဘာဝ၏ အခြားသော အသုံးချမှုများကို လုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။ ကင်ဆာသည် "အမိုင်နို အက်ဆစ်များကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ရကေန်များမှ ဖယ်ထုတ်သည့် 'နိုက်ထရိုဂျင်ထောင်ချောက်' ကဲ့သို့ ပြုမူခြင်း ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူထားသည် (စ. 39)။ ထပ်လောင်းဖော်ပြထားသည် (ibid.): "မကောင်းတဲ့ဆဲလ်တွေရဲ့ နိုက်ထရို ဂျင် ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုဟာ အပြအြမူကောင်း ဆဲလ်တွေကနေ ခန္ဓာကိုယ်ကို မှန်ကန်စွာ ကျွေးမွေးပြီးသူတို့ အတွက် အလွန်လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို သယ်ဆောင်သွားပုံရပါတယ်။" "အလွန်အမင်း အသုံးမဝင်၍ အန္တရာယ်ရှိသော" ဟူ သော စကားလုံးများဖြင့် "အလွန်လိုအပ်သော" စကားလုံးများဖြင့် အစားထိုးပါက စကားထာကို အလွယ်တကူ ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ Christensen နှင့် Henderson (1952) သည် အမိုင်နိုအက် ဆစ်တွင် သာလွန်ကောင်းမွန်သည်ဟု ယူ ဆခဲ့သည်။

Machine Translated by Google

ကင်ဆာဆဲလ်များစုပုံနေခြင်းသည် "ဖုန်ြွးတီးနသေဘေတိရစ္ဆာန်တွင် neoplastic ဆဲလ်များကီး်ြထွားမှုနှင့် ပွားခြင်းအတွက် သိသာထင်ရှားသဘေအချက်တစ်ချက်" (ibid.)။ ၎င်းတို့၏အမြင်အရ တိရစ္ဆာန်များသည် သဘာဝအစားအစာများမရှိခြင်း မှမဟုတ်ဘဲ အမိုင်နိုအက်ဆစ်ပမာဏချို့တဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

ကင်ဆာဆဲလ်များသည် ပရိုတင်းများကို စဉ်ဆက်မပြတ် ပေါင်းစပ်သည်။ Cowdry ရေးသည် (စ။ 152): "ကင်ဆာရောဂါသည် ပရိုတင်းပေါင်းစပ်မှု မူမမှန်ခြင်းနှင့် ပုံမှန်မဟုတ်သဘေ ပရိုတင်းများဖွဲ့စည်းခြင်းတို့နှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသည်ဟု မကြာခဏ ယူ ဆထားသည်။ ပရိုတင်းနှင့် နူကလီယိုပရိုတင်း၏ အသားတင်ပေါင်းစပ်မှုသည် ကီး်ြထွားလာနသေဘေအကျိတ်များတွင် ဆဲလ်အသစ်များကို ပေးစွမ်းနိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့ကို ပေါင်းစပ်ထုတ်လုပ်နေချိန်တွင်၊ ပုံမှန်မဟုတ်သဘေ တစ်ရှူးများရှိ ပစ္စည်းများကို ညီမျှသဘေ ပိုြကွဲမှုဖြင့် ဟန်ချက်ညီစသေည်။" အခြားနရော တစ်ခုတွင် သူ Caspersson (1950) ကိုကိုးကားသည်- "ကင်ဆာအကျိတ်ဆဲလ်နှင့် ပုံမှန်ကီး်ြထွားနသေဘေဆဲလ်ကြား တွင် ပရိုတင်းဖွဲ့စည်းမှုစနစ်၏ဖွံ့ဖိုး်ြတိုးတက်မှုနှင့်ပတ်သက်ပီး်ြအခြေခံကွဲပြားပုံရသည်။ ကင်ဆာအကျိတ်ဆဲလ်တွင် endocellular inhibitory ယန္တရား၊ ၎င်းသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ပရိုတိန်းဖွဲ့စည်းမှုစနစ်၏ လုပ်ဆောင်မှုကို ကန့်သတ်ထား ပီး်ြ လုပ်ဆောင်မှု ရပ်တန့်သွားကာ cytochemical ရုပ်ပုံလွှာတွင် သီးခြားပြောင်းလဲမှုများကို ဖြစ်စသေည်" (စ. 10-102)။ မဒေခွန်းထုတ်ထားသဘေ ပရိုတင်းများသည် စပျစ်သီး သို့မဟုတ် ပန်းသီးမှရရှိသဘေ ပရိုတင်းများမဟုတ် သော်လည်း မီးဖိုချောင်တွင် ချက်ပြုတ်ထားသဘေ သို့မဟုတ် ဖုတ်ပီး်ြပုံမှန်ဆဲလ်များက ငြေးပယ်ကြောင်း အလေးပေး ဖော်ပြရန် လိုအပ်ပါသလော။

ပမာဏကို သိပ္ပံနည်းကျ စုံစမ်းမှုတွေ ထပ်မံပြသခဲ့ပါတယ်။
ကင်ဆာဆဲလ်များရှိ အဆီများသည် ပုံမှန်ထက် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ပုံမှန်ထက် နည်းပါးနေ သော်လည်း၊

Cowdry က "ဆဲလ်များ ၊ ဆိုးရွားသဘေ နှင့် အခြားနည်းသည် မထင်မှတ်လဘေက်အောင် ရှုပ်ထွေးသည့် သေး ငယ်သဘေ လူများဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံပါသည်။ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု တိုက်ရိုက် သို့မဟုတ် သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ် စေ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ အချင်းချင်းအပြန်အလှန် တုံ့ပြန်မှုရှိသဘေ ဇီဝဓာတုပါဝင်ပစ္စည်း 10,000 အထိ ရှိနိုင် ပါသည်။ . . သက်ရှိကလာပ်စည်းတစ်ခုရှိ လုပ်ရှားမှုများ၏ ချိန်ခွင်လျှာသည် ကလာပ်စည်း၏အသက်တာ၏ အလုံးစုံသဘေ အသုံးအနှုန်းဖြစ်ပီး်ြ ဤအရာများကြားတွင် အလွန်ရှုပ်ထွေးသဘေ အရှင့်ဆိုင်ရာ အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုရှိသဘေ မည်သည့် အချိန်တွင်မဆို လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခု ဖြစ်ရပါမည်။ ကိန်းဂဏန်းထက်ပို၍ သတ်မှတ်ရန် မဖြစ်နိုင်သဘေကြောင့်

Machine Translated by Google

တစ်ချိန်တည်းတွင် ကိန်းရှင်အချို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ရရှိနိုင်သော်လည်း ရုပ်ထွေးသောအခြေအနေတစ်ခုလုံးအတွက် အလွန်အကန့်အသတ်ရှိသောအမြင်ကို ရယူနိုင်သည်။ အစိတ်အပိုင်းစနစ် ၄ ခု သို့မဟုတ် ၅ ခုနှင့် ပတ်သက်သော သင်္ချာပုံသဏ္ဍာန်များသည် ကိန်းရှင်ထောင်ပေါင်းများစွာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်နေသောသာ ကြီးမားသော အခက်အခဲများ ရှိနေသည်" (စ. ၁၅၁-၁၅၂)။ ထို့ကြောင့် လူ သားအားလုံး၏ ကံကမ္ဘာကို လက်ဖြင့်ဆုပ်ကိုင်ထားသော ကျွန်ုပ်တို့၏ သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ထိုအကြောင်းကို အကန့်အသတ်မရှိ အနည်းငယ်သာ သိကြသည်။ ဆဲလ်များ၏ဖွဲ့စည်းပုံ၊သို့သော်လည်း၊သူတို့၏အသိပညာနည်းပါးသော်လည်း၊ထိုရုပ်ထွေးသောဆဲလ်များကိုတည်ဆောက်ထားသည့်သဘာဝသဘာဝကိုလျစ်လျူ ရှုပြီးငြင်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်တွက်ချက်မှုများဖြင့်ငြင်းတို့၏တိကျသောအရည်အသွေးနှင့်အရေအတွက်လိုအပ်ချက်များကိုဆုံးဖြတ်နိုင်သည်ဟုယုံကြည်ရန်လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ ဆဲလ်များသည် ပရိုတင်းများ၊ အဆီများ၊ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ် စသည်တို့နှင့် ပတ်သက်သည်။

သူတို့သည် အင်ဂျင်နီယာကြီး၏ ပညာကို မထီမဲ့မြင်ပြုကြ၍ စက်ရုံများတွင် ပစ္စည်းမျိုးစုံကို စုဆောင်းကာ ငါတို့အား ပူ ဇော်ရန် ဝေးဝေးသို့ပင် သွားကြလေသည်။ စာဖတ်သူတို့၏ လုပ်ရပ်များသည် ရယ်စရာလား သို့မဟုတ် နှမြောစရာလားဟု သူ ့ကိုယ်သူ ဆုံးဖြတ်ပါစေ။

ချွတောမှ သို့မဟုတ် အစားအသောက် ကန့်သတ်ချက်များသည် ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနှင့် ကြီးထွားမှုတို့ကို အနည်းဆုံး ကန့်သတ်တားဆီးရန် သို့မဟုတ် ကန့်သတ်ချက်အနည်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း သုတေသနသိပ္ပံပညာရှင်များက သုတေသနပညာရှင်များက သက်သေအထောက်အထားများ စုဆောင်းထားသည်။ ပထမကမ္ဘာစစ်အတွင်း ဒိန်းမတ်၊ ရုရှား၊ ဂျာမနီနှင့် သြစတြီးယားတို့တွင် အစားအသောက်ခွဲတမ်းများ ပငြးထန်စွာ ခွဲဝေပေးမှုအောက်တွင် ကင်ဆာရောဂါကြောင့် သေဆုံးမှုမှာ စစ်ပွဲပြီးဆုံးချိန်တွင် ခွဲတမ်းခွဲတမ်းကို ဖျက်သိမ်းပြီးနောက်ထက် နည်းပါးသွားခဲ့သည်။ Hindhede (1925) ၏ထင်မြင်ယူ ဆချက်တွင်အလွန်အကျွံအစာကျွေးခြင်းသည်သေဆုံးမှု ဖြစ်ပွားမှုကိုနောက်ဆက်တွဲတိုးလာစေခဲ့သည်။

Cowdry သည် တိရိစ္ဆာန်များဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုများမှ ဥပမာများကို ကိုးကားဖော်ပြသည်- "တိရစ္ဆာန်များတွင် အကျိတ်များ ကြီးထွားမှုကို တားဆီးရန် သို့မဟုတ် နှေးကွေးစေကြောင်း ပြသသည့် အစောပိုင်းဗီတာမိသျှ စုံစမ်းစစ်ဆေးသူ များ၏ လုပ်ငန်းကို တိုးချဲ့ရန်အတွက် McCay (1947) မှ Credit ပေးပါသည်။

Moreschi မှ ကြွက်များထဲသို့ အစားထိုး စိုက်ထားသော Sarcomas သည် ပေးသော အစားအစာ ပမာဏနှင့် အကမြဲဖျင်း အချိုးအစား ဖြစ်သည်။ ကန့်သတ်ထားသော အစားအသောက်များတွင် ကြွက်များသည် အသက်ပို ရှည်ပြီးငြင်းတို့ထဲသို့ အကျိတ်အစားထိုးခြင်းသည် အပြည့်အဝကျွေးသော ကြွက်များထက် ပိုမိုခက်ခဲသည်။

“McCay နဲ့ သူ ့ရဲ့ အပေါင်းအဖော်တွေက အတော်လေးကို ထူ းထူ းခြားခြား လေ့လာမှုတွေ လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ကြွက်များသည် ပုပြင်ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် လုံလောက်သော စွမ်းအင်ကို လျှော့ချခြင်းဖြင့် နှေးကွေးသော်လည်း ကြီးထွားမှုအတွက် မလုံလောက်ပါ။ တစ်စုတစ်စည်းတည်း ကျင်းပခဲ့သည်။

Machine Translated by Google

ရက်ပေါင်း 700 ကျော် အရွယ်ငယ်ပြီးနောက်ရက်ပေါင်း 900 ကျော် အရွယ်ရောက်သည်အထိ ကြီးထွားရန် ခွင့်မပြုဘဲ သာမာန်အခြေအနေအောက်တွင် ဤကြွက်မျိုး၏ ပျမ်းမျှသက်တမ်းသည် ရက်ပေါင်း 600 ခန့်ရှိသော်လည်း၊ ကယ်လိုရီ လုံလောက်စွာ ပေးသောအခါ နောက်ကျသော ကြွက်များသည် ရင့်ကျက်ပြီးစုစုပေါင်း ရက်ပေါင်း 1,400 သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ အသက်ရှင်နိုင်သည် — ၎င်းတို့၏ ပုံမှန် သက်တမ်း နှစ်ဆကျော်" (စ. 394-395)၊ တဖန် McCay, Sperling and Barnes (1943) ၏ အဆိုအရ "အကျိတ်များ ကြီးထွားလာခြင်း၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသည့်တိုင်အောင် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျသော ကြွက်များတွင် အားနည်းသည်" (စာမျက်နှာ 396)။ ထိုကြွက်များကို သီးသန့်စားသောက်ကုန်ကမြင်းများ ကန့်သတ်ထားသော အစားအစာဖြင့် ကျွေးပါက အံ့သြဖွယ်ရလဒ်များ ရရှိမည်မဟုတ်ပေ။

နောက်ထပ်စမ်းသပ်ချက်များအရ နှောင့်နှေးသောကြွက် ၂၀၀ တွင် ၃၈ လုံးသာ အကျိတ်အဖြစ် ကျွေးသော ကြွက် ၁၉၈ မှ ၁၉၈ တွင် အကျိတ်ဖြစ်ပွားမှုဖြစ်ပွားကြောင်းပြသခဲ့သည် — တိရစ္ဆာန်များသည် ပုံမှန်အစားအစာဟုခေါ်သည့် အစားအသောက်မှ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ကင်းစင်သွားကြောင်း ပြသခဲ့သည်။ ဤကဲ့သို့ ရက်စက်ကမြင်းကျော်စွာ သတ်ဖြတ်ခြင်းကို ပျံ့နှံ့စေပြီးအသက်တာ၏ သက်တမ်းကို အကါမြဲများစွာ တိုစေမည့် အစားအစာများ ?

အသက်အာမခံစာရင်းဇယားများကို ကိုးကား၍ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ကင်ဆာသေဆုံးမှုကြား ဆက်နွယ်မှုကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖော်ပြရန် အကါမြဲပေါင်းများစွာ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ 1913 ခုနှစ်တွင်၊ Association of Life Insurance Medical Directors နှင့် Actuarial Society of America ၏ပူးတွဲကော်မတီသည် အသက် 20 မှ 62 နှစ်ကြားအမျိုးသားများဝယ်ယူသောမူဝါဒပေါင်း 774,672 ကိုဖြေရှင်းခဲ့သည်။ အသက် 30 မှ 44 နှစ်ကြား အမျိုးသားများအတွက် ကင်ဆာရောဂါကြောင့် သေဆုံးမှုနှုန်းမှာ အဝလွန် 37၊ ပုံမှန် ကိုယ်အလေးချိန် 32 နှင့် အလေးချိန်မပြည့်သော 24 များအတွက် 100,000 နှုန်းဖြင့် တွက်ချက်ထားသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ အသက် ၄၅ နှစ်နှင့်အထက် အုပ်စုများအတွက်၊

သက်ဆိုင်သောနှုန်းထားများမှာ 156၊ 144 နှင့် 120 အသီးသီးဖြစ်သည်။ Union Central Life Insurance Company ၏ 1932 တွင် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခဲ့သော မှတ်တမ်းများအရ အောက်ပါတို့သည် ကင်ဆာသေဆုံးမှုနှုန်း 25 ရာခိုင်နှုန်း သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုသော အဝလွန်သူ များမှ 50 ရာခိုင်နှုန်းအောက် ကိုယ်အလေးချိန်များ ဖြစ်ကြသည်- 143, 138, 121, 111, 114 နှင့် 95, "ပုံမှန်" အလေးချိန်ကိုရည်ညွှန်းသော 111 ပုံ။ မကြာသေးမီကပင် Metropolitan Life Insurance Company (1951) ၏ စာရင်းအင်းထုတ်ပြန်ချက်အရ အဝလွန်သော အမျိုးသားများသည် နှလုံးသွေးကြော-ကျောက်ကပ်ရောဂါကြောင့် သေဆုံးမှုများ၊

Machine Translated by Google

စံနှုန်းထက် ထက်ဝက် ပိုများပြီး ဆီးချိုရောဂါသည် စံနှုန်းထက် လေးဆခန့် ရှိသည်။ ဤအရာများသည် လူ အ တုအယောင်က လူ သားမျိုးနွယ်အပေါ် ပေးဆောင်သော ကျေးဇူး များပင်။

1900 နှင့် 1950 ခုနှစ်များအတွင်း အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများ နှင့် ကင်ဆာရောဂါများအတွက် သေဆုံးမှုနှုန်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။ နှစ် 50 အတွင်း ကင်ဆာသေဆုံး မှုနှုန်းသည် လူ ဦးရေ 100,000 တွင် 64 မှ 139.6 သို့ တိုးလာကာ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများ အတွက် 244 မှ 478.1 သို့ တိုးလာခဲ့သည်။ ခုံငြင်ကြည့်လျှင် 1950 ခုနှစ်တွင် 803.9 ဦးလျှင် လူ ဦးရေ 100,000 တွင် သေဆုံးမှုမှာ အဓိကအကြောင်းအရင်း ဆယ်ခုမှဖြစ်ပြီး နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများနှင့် ကင်ဆာ သည် 617.7 ရှိသည်။ ပို၍သိသာထင်ရှားသည့်အချက်မှာ ၁၉၆၄ ခုနှစ်ကိုရည်ညွှန်း၍ ရရှိနိုင်သောနောက်ဆုံးပေါ် ကိန်းဂဏန်းများဖြစ်သည်။ ကင်ဆာရောဂါကြောင့်သေဆုံးမှုနှုန်းသည် ယခုအခါ 151.3 သို့တိုးမြင့်လာခဲ့ပြီး နှလုံး သွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများအတွက် 508.6 အထိတိုးလာကာ စုစုပေါင်း 939.7 မှ 659.9 ၏ ပေါင်းစပ် ကိန်းဂဏန်းကို ထုတ်ပေးပါသည်။ အကြောင်းတရားများ။ ဤသည်မှာ ဆေးပညာ၏ "တိုးတက်မှု" ၏ အံ့သြဖွယ် ရလဒ်များဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်များ၊ ဆေးရုံများနှင့် ဆေးဝါးများ များပြားခြင်း၏ ထိတ်လန့်ဖွယ်ရလဒ်၊ စားသောက်ကုန် များ "သန့်စင်ခြင်းနှင့် သန့်စင်ခြင်း" ၏ မလွဲမသွေ ထုတ်ကုန်များ။ ပစ္စုပ္ပန် "တိုးတက်မှု" သည် နောက်ထပ် အနှစ် 50 မျှ ဆက်လက်တည်ရှိနေမည်ဆိုလျှင် နိုင်ငံ၏ အခြေအနေကို ကောင်းစွာ တွေးကြည့်နိုင်ပါသည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ 1964 ခုနှစ်အတွက်တရားဝင်စာရင်းဇယားများအရသေဆုံးသူစုစုပေါင်း၏ 1.4 ရာခိုင်နှုန်းသည် "ရောဂါလက္ခဏာများ၊ အသက်ကြီးခြင်းနှင့်နာမကျန်းသောအခြေအနေများ" ဟုဖော်ပြထားသည်။ ဤအမျိုးအစားတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုသည် စိတ်ကူး ယဉ် မှုမျှသာဖြစ်သည်၊ အကြောင်းမှာ ချက်ပြုတ်ထား သော အစားအစာကို စားသုံးသောသူ များတွင် မည်သူမျှ အသက်ကြီးခြင်းသို့ မရောက်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ တကယ်ယဉ်ကျေးတဲ့အခြေအနေအောက်မှာရှိရင်တော့! မတော်တဆမှုများနှင့် အပျက်အစီးများကို တားစီးခြင်းဖြင့် လူ သားအားလုံးသည် အသက်ကြီးရင့်လာချိန်တွင် သေဆုံးကြရပေလိမ့်မည်။

သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ တောရိုင်းတိရိစ္ဆာန်များကြားတွင် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုကို မသိရသေးပေ။ သုံ့ပန်းမျောက်များကို အချိန်အကြာကြီး ယိုယွင်းနေသော အစာအဖြစ် ခိုင်းစေပြီး နောက်တွင် ကင်ဆာနှင့် ဆင် တူ သော အကျိတ်တစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခုကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။ “ရံဖန်ရံခါ ကင်ဆာဖြစ်ပွားကြောင်း သက်သေ အထောက်အထားများရှိသည့် တစ်ခုတည်းသော သက်ရှိအုပ်စုကြီးသည် သမုဒ္ဒရာ၏နက်နဲရာနေရာများတွင် လုံးဝမ ရှိပါ” ဟု Cowdry (စ.

၁၉၆)။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူ သားတို့၏ ပျက်စီးစေသောလက်များ မရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

Machine Translated by Google

သူတို့ဆီရောက်တယ်။ သူတို့၏ကမ္ဘာသည် ဇရိယာနှင့် လူ ဦးရေအရေ ကျွန်ုပ်တို့ထက် များစွာကြီးမားသည်ဟူ သော အချက်ကြောင့် သူတို့၏ကိုယ်ခံစွမ်းအားသည် ပို၍ထူ းခြားပါသည်။

ငါတို့ပြောသလိုပဲ၊ သူတို့ရဲ့ သုတေသနပြုစဉ် မှာ သိပ္ပံပညာရှင်တွေဟာ ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ အခြေခံ အကြောင်းရင်းတွေနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့ကြပြီး သူတို့ကိုကြည့်ကာ အတည်ပြုလိုက်ကြပေမဲ့ သူတို့ရဲ့ရှာဖွေမှုဟာ တခြားအရာတစ်ခုလို ဖြစ်နေသလို လုံးဝဥပေက္ခာနဲ့ ကျော်ဖြတ်သွားကြပါတယ်။ "အချို့သော အစားအစာ အစိတ်အပိုင်းများ အလွန်အကျွံ စားသုံးမိခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ မရှိတော့ခြင်းကြောင့် လူတွင် ကင်ဆာဖြစ်စေ နိုင်သည်ဟူ သော အယူအဆသည် အခြားသော အရင်းအမြစ်မှ ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

တိရိစ္ဆာန်တွေရဲ့ အစားအသောက်ပုံစံတွေကို စမ်းသပ်ပြောင်းလဲခြင်းက အားလုံးကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ကင်ဆာ၏နောက်ဆက်တွဲတည်ရှိမှုသို့မဟုတ်မရှိခြင်း၌ကွာခြားချက်" (စာမျက်နှာ 220) ။

သဘာဝ စားသောက်ကုန်တွေရဲ့ သက်ရောက်မှုကိုတောင်မှ သူတို့ ကောင်းကောင်းသိတယ်။ Cowdry သည် ဤအချက်နှင့် ပတ်သက်၍ အလွန်ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ဖော်ပြထားသည်- "နောက်ဆုံးတွင် အချို့ သောတိရစ္ဆာန်များတွင် သဘာဝအစားအစာများ ကျွေးသောအခါတွင် အကျိတ်ကြီးထွားမှုအပေါ် ခံနိုင်ရည် နည်းပါးကြောင်း ပေါ်ပေါက်လာပါသည်။ Silverstone, Solomon and Tannenbaum (1952) Purina Laboratory Chow ၏ စားသောက်မှုတွင် အထီး DBA ကြွက်များတွင် ပျော့ပျောင်းသောအသည်းရောင်အသားဝါများ နည်းပါးလာသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရပြီး Purina Laboratory Chow တွင် အဓိကအားဖြင့် သန့်စင်ထားသော အစိတ်အပိုင်းများ၊ အဓိကအားဖြင့် casein၊ ပြောင်းဖူ းမှုန့်၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါသော ဝါဂွမ်းဆီ၊ ဓာတု ဗီတာမင်များနှင့် ပေါင်းစပ်ထားသော ဗီတာမင်ဓာတ်များ ပါဝင်ပါသည်။ ဆားအရောအနှော။ထို့အပြင်၊ C3H အထီးကြွက်များအတွက်ပေးသောတစ်ဝက်သန့်စင်ထားသောအစားအစာများသည်ညင်သာပျော့ပျောင်းသော အသည်းကြီးထွားမှုကိုတိုးတက်စေသည်။အကျိတ်ကြီးထွားမှုကွာခြားချက်သည်ကယ်လိုရီစားသုံးမှု၊ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်၊သို့မဟုတ်ပရိုတိန်း၊ အဆီ၊ ဗီတာမင်နှင့်အချိုးအစားတွင်သိသာထင်ရှားသောကွာခြားချက်များနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ အစားအသောက်များတွင် သတ္တုဓာတ်များ ၊ အခြားအကျိတ်များ၏ တုံ့ပြန်မှု ကွဲပြား သည်ဟု မယူ ဆသင့်ကြောင်း သတိပြုမိစေရန် စာရေးသူက ထောက်ပြပါသည်။" (pp. 403-404)

"Engel and Copeland (1952) မှ AES နှင့် Sprague Dawley ကြွက်များကို နို့ဖြတ်သည့် သဘာဝအစားအစာ များ (စတော့ခ်အစားအစာများ) ကျွေးသော ကြွက်များသည် ကင်ဆာဖြစ်စေသော ကင်ဆာဖြစ်စေသော 2-acetylaminoflurene၊ 2- acetylaminoflurene များထက်၊ ကွာခြားချက်မှာ အတော်အတန် ကွာခြားသွား သည်" (p. 404))

Machine Translated by Google

စာဖတ်သူသည် စမ်းသပ်ကြွက်များအား ၎င်းတို့ပေးသည့် အစားအစာ အမျိုးအစားဖြစ်သည်- ကစေင်၊ ကစီဓာတ်၊ ဝါဂွမ်းဆီ၊ ဓာတုဗီတာမင်နှင့် ဆားများကဲ့သို့သော အလွန်သန့်စင်သော ပစ္စည်းများဖြစ်သော ကစေင်၊ ထိုအရာများ၏ ရောနှောမှုကို သုတေသန သိပ္ပံပညာရှင်များက "သာမာန် အစားအသောက်" ဟု အမည်လွဲထားသည်။ ၎င်းတို့သည် လယ်ကွင်းများမှ ကင်ဆာကင်းစင်သော ကြွက်များကို စုဆောင်းကာ လှောင်အိမ်များတွင် အကျဉ်းချထားခြင်း၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့သော ကလေးငယ်များကဲ့သို့ သနားစရာကောင်းသော သတ္တဝါများကို ဆက်ဆံခြင်း၊ အချင်းချင်း မွေးမြူခြင်း၊ သာမာန်အစားအစာဖြင့် ကျွေးမွေးကြပြီး မျိုးဆက်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် ၎င်းတို့ကို ၎င်းတို့အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားကြသည်။ "စစ်မှန်သော မွေးကြွက်မျိုးကွဲများ" ဟုခေါ်ကြသည်။
၎င်းတို့အဆိုအရ အဆိုပါ "မျိုးရိုးလိုက်သောကြွက်မျိုးကွဲ" များသည် အထူးရောဂါအခြေအနေတစ်ခုတွင် ရှိနေကြပြီး အချို့သောမျိုးကွဲများ၏ 80 ရာခိုင်နှုန်းအထိသည် "အမည်မသိအကြောင်းရင်းများ" ၏ "အလိုလို ဖြစ်လာသော" အကျိတ်များကို ခံရနိုင်ချေရှိသည်။ ချက်ပြုတ်စားသောက်သူအားလုံးသည် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေနှင့် အတိအကျတူညီကြသည်။

သိပ္ပံပညာရှင်များ အသုံးဝင်ပုံများကို ယခုပဲ ကြည့်ကြပါစို့
အထက်ဖော်ပြပါ အထောက်အထားများမှ ကောက်ချက်ချခြင်း။ အဖြေမှာ ကံမကောင်းပါ။ အမှန်မှာ၊ Cowdry သည် တန်ဖိုးအရှိဆုံး ဒေတာကို ငြင်းပယ်ရန် ပြင်းစွာ ဝေဒနာ ခံစားနေရသည်။ သူ၏စာဖတ်သူတိုင်းသည် လူ့ယဉ်ကျေးမှု၏ အံဝင်ခွင်ကျဟု အများအားဖြင့် ယူဆကြသည့် မရမေတွက်နိုင်သော အစားအစာနှင့် သောက်စရာများထဲမှ တစ်ခု သို့မဟုတ် အခြားမရမေတွက်နိုင်သော အစားအစာတစ်မျိုးကို မငှေပစ်ရန် မိုက်မဲနမေည်ကို တွေးတောမိလောက်အောင် မိုက်မဲနေသင့်ပါသည်။ သူဤသို့ဆိုသည်- "အထူးသဖြင့် အစားအစာနှင့် ဆက်စပ်၍ တိရစ္ဆာန်များဆိုင်ရာ လူသားကင်ဆာဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ဖတ်ရှုရာတွင် သတိပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးသည့်အဆင့်မှလွဲ၍ လူသားသည် များပြားလှစွာသော အစားအစာများကို စားသုံးလေ့ရှိသော အလုံးစုံသော အစာစားသူဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ၏ လေးပုံတစ်ပုံ အများအပြားမှ စုစည်း၍ တိရစ္ဆာန်များသည် ဒေသရင်းမဖြစ်၏ မူရင်းအတိုင်း တူညီသော ရိုးရှင်းသော အစားအစာများအဖြစ် ပုပြင်ပြောင်းလဲကြသည်" (စာမျက်နှာ ၂၂၀)။ စာရေးသူ၏ ကြီးမားသော အထင်အမြင်လွဲမှားမှုကို စာဖတ်သူကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ပါစေ။

"ဤဆိတ်ငြိမ်သော၊ နှိမ့်ချပြီးကာကွယ်ထားသော၊ အနီးကပ်ပေါက်ဖွားလာသော ကြွက်မျိုးကွဲများတွင် ကင်ဆာကို အတုအယောင် မျိုးရိုးလိုက်၍ ခံစားရနိုင်ခြေများကို ခွင့်ပြုပေးလိုက်သည်၊ သို့ဖြစ်လျှင် ၎င်းတို့တွင် ကင်ဆာများ အမှန်တကယ် ဖြစ်ပေါ်လာသနည်း။" မေးခွန်းအတွက် အဖြေမရှာဘဲ Cowdry (p. 350) ကို မေးသည်။

"ကြွက်မျိုးရိုးလိုက်သော မျိုးရိုးလိုက်သော ပြင်းထန်သော မျိုးရိုးလိုက်မှုကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းသည် ဆဲလ်များဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သော သဘောသဘာဝနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ မသိနားမလည်မှုကို မီးမောင်းထိုးပြပါသည်။ ဤကြွက်များသည် လှောင်အိမ်များတွင် အလွန်အမိုးအကာများ ရှိနေတတ်ပါသည်။ များသောအားဖြင့် ၎င်းတို့ကို လေအေးပေးစက်ထဲတွင် ထားရှိလေ့ရှိသည်။

Machine Translated by Google

အခန်းတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ အစားအသောက်တွေကို သိသိသာသာ ဆက်တိုက်ပါပဲ။ ၎င်းတို့သည် လူသိများသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ဓာတုဗေဒ သို့မဟုတ် ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ကင်ဆာရောဂါများနှင့် မထိတွေ့ရပါ။" (စ. 349-၃၅၀)။ Cowdry သည် တကယ့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဓာတုဗေဒနှင့် ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ကင်ဆာဖြစ်စေသော ကင်ဆာဖြစ်စေသော ချို့တဲ့သော ကြွက်များအတွက် သူကိုယ်တိုင် ဖန်တီးပေးထားသည့် အခြေအနေများဖြစ်ကြောင်း Cowdry မှ တမင်တကာ မျက်လုံးမှိတ်ထားသည်။ ၎င်းတို့တွင် ၎င်းတို့၏ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အာဟာရဓာတ်များ ဆုံးရှုံးခြင်း၊ သီးသန့် လှောင်အိမ်များတွင် အထီးကျန် ချုပ်နှောင်ခြင်း၊ အမိုးအကာ ပုလွပ်ခြင်း၊ နှိမ့်ချခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်း၊ ၎င်းတို့ကို အတုအယောင် မွေးမြူခြင်း၊ လအေးပေးစက် ခန်းများတွင် အညစ်အကြေး ကင်းစင်စေခြင်း၊ casein၊ ပခြောင်းဖူး းမှုန့်၊ ချည်စေ့ဆီနှင့် ကျွေးခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ပေါင်းစပ်ဗီတာမင်နှင့်ဆား။

အခြေနေရာများတွင်၊ Cowdry သည် (က) အစားအသောက်ပရိုတင်းနှင့် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အမိုင်နိုအက်ဆစ်များနှင့် (ခ) ဗီတာမင်ဘီ အစားအသောက်များတွင် ပခြောင်းလဲခြင်းဖြင့် ကင်ဆာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင် ပုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို ပသြရန် စမ်းသပ်ဒတောဇယားနှစ်ခုကို ယူ ဆောင်လာပါသည်။ ဗီတာမင်များနှင့် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အမိုင်နိုအက်ဆစ်များသည် ကင်ဆာထုတ်လုပ်မှုကို ပုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်... ယင်းနှင့် အခြေတွေ့ရှိချက်များကို ရှင်းပြရန်မှာ ခက်ခဲပါသည်။ ချို့တဲ့နေသော သို့မဟုတ် ပိုလျှံနေသော အစားအစာများသည် တစ်သျှ းများအပေါ် တိုက်ရိုက်သက်ရောက်သည်ဟု မယူ ဆသင့်ပေ။ neoplastic ပခြောင်းလဲမှု ဖြစ်ပေါ်လာသည်" (p. 401)။ ဤသည်မှာ ရန်နိုင်သဓေတောကို ငြင်းပယ်ခြင်းဖြစ်သည်မှာ ထင်ရှားသည်။ စက်ရုံတစ်ခု၏ ကျနေပ်အားရဖွယ် သို့မဟုတ် ကျနေပ်ဖွယ်မရှိသော လည်ပတ်မှုသည် ၎င်းကို ပံ့ပိုးပေးသော ကုန်ကမြေများ၏ သဟဇာတဖြစ်မှု သို့မဟုတ် ကွဲလွဲမှုတစ်ခုနှင့် ဆက်စပ်မှု မရှိစရေဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

Greenstein (1947) က မှန်ကန်စွာသတိပေးခဲ့သည့်အတိုင်း ဤတွေ့ရှိချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ လူ သားများအတွက် ကင်ဆာရောဂါကိုပြောင်ကာကွယ်ရေးအစားအစာအချို့ကို ပုဖြရန်မှာ အချိန်မတန်သေးပေ လိမ့်မည်။ ထိုသို့သော ယူ ဆချက် အစားအသောက်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးသော စမ်းသပ်တိရစ္ဆာန်များသည် အချို့သော အခြေအနေများတွင် ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုတွင် ကြမြင့်ချိန်၏ ရာစုနှစ်၏ လေးပုံတစ်ပုံနီးပါးအထိ ပမာဏသည် နှစ်ပေါင်းများစွာကြာအောင် ဖြစ်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။" (p. 401)။

မည်သို့ပင်ဆိုစကောမူ "တိရိစ္ဆာန်များတွင် ကြာရှည်စွာအစာမကျွေးဘဲနေခြင်းဖြင့် သူ ့အလိုလိုအကျိတ်အမျိုးအစားများစွာဖြစ်ပွားမှုကို သချောပေါက်လျော့နည်းစသေည်" (p. 429)။

"ရရှိနိုင်တဲ့ အချက်အလက်တွေက အဓိကအားဖြင့် အကျိတ်ဖြစ်ပွားမှုနဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ စတင်ပြီးနောက် ၎င်းတို့၏ တိုးတက်မှုနှုန်း။ အချို့သော သာဓကများ

Machine Translated by Google

အာဟာရဆိုင်ရာအချက်များဖြင့် ပုပြငြ်ထားသော ကီး်ထွားမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အသိပညာ၏လက်ရှိအခြေအနေ တွင် မည်သည့်ကုထုံးဆိုင်ရာအစီအမံများကိုမဆိုအခြေခံရန် လုံလောက်သောအထောက်အထားများမလုံလောက် ပါ။" (p. 402) Cowdry သည် အကျိတ်များဖြစ်ပွားမှုကို လျှော့ချရန် စိတ်မဝင်စားကြောင်း၊ ကင်ဆာရောဂါ ပျောက်ကင်းမှုအတွက် ကုသရေးအစီအမံများရှာဖွေခြင်းနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏အာဟာရဆိုင်ရာအလေ့အထများကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခြင်းမှမဟုတ်ဘဲ စိတ်ကူ းယဉ် ဆန်သောဆေးလုံး သို့မဟုတ် အခြားအရာများ၏အရောင်းစီ မှတဆင့်သာဖြစ်သည်။

ကင်ဆာဖြစ်စတေ့ အကြောင်းရင်းအမှန်ကို သိပ္ပံပညာရှင်တွကေ ဘယ်အချိန်နဲ့ ဘယ်နရောမှာ နောက်ဆုံးမှာ သိနိုင်မလဲဆိုတာ စိတ်ဝင်စားစရာပါပဲ။ Cowdry ကပြောသည် - "သမားတော်များရင်ဆိုင်ရသော ကင်ဆာများ၏တစ်ရာခိုင်နှုန်းအောက်သာရှိနိုင်သည်" (သို့) ကင်ဆာဖြစ်စနေိုင်သောပေါင်းစပ်မှုများဖြစ်သည်" (စာမျက်နှာ 390) ထက်နည်းသော "ကင်ဆာဖြစ်စနေိုင်သောအရေးဂျင့်များ" 400 ခန့်ကို ယခုအချိန်အထိ ရှာဖွတွေ့ရှိခဲ့ပီး ဖြစ်သည်။
၎င်းကိုဆန့်ကျင်၍ "ပုံမှန်" (သဘာဝမကျသော) အစားအစာသည် ကင်ဆာရောဂါကင်းစင်သော ကြွက် 100 တွင် 80 တွင် အကျိတ်များကို မှုတ်ပြင်နည်းနှင့် အခြားကိစ္စများတွင် 198 တွင် 150 တွင် ကင်ဆာရောဂါကင်း စင်သော ကြွက်များကို ကင်ဆာဖြစ်စသေော အကျိတ်များကို မှုတ်ပြင်ပေးသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မြင်တွေ့ခဲ့ပီး ဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ ခွဲတမ်းသည် တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနှုန်းကို သိသိသာသာ ဟန့်တားကာ သဘာဝ အာဟာရ ဖြင့် အစားထိုးခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုကို လုံးလုံးလျားလျား ဟန့်တားနိုင်ခဲ့သည်။ Cowdry သည် ယခုအခါ သဘာဝအာဟာရကို ကင်ဆာတိုက်ဖျက်သည့် ပြဿနာ၏ အဖြေအဖြစ် မှတ်ယူထားပီးအ လဟာသ ရပ်တန့်သွားလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ထားနိုင်သည်။ အခြားသော ကင်ဆာဖြစ်စနေိုင်သော အကြောင်းရင်း များကို အချည်းနှီး စုံစမ်း စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်နချေိန်ဖြစ်သည်။ထိုအစား ကင်ဆာဖြစ်စသေော တစ်ခုတည်းသော အကြောင်းအရင်း အာဟာရချို့ယွင်းမှု နှင့် အခြားသော ကင်ဆာဖြစ်စနေိုင်သော အကြောင်းရင်းများကပြ တွင် အစားထိုးရန် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးပေ။

ကင်ဆာဆဲလ်များ၏ အပုအြမူကြောင့် ပဟေဋ္ဌိဖြစ်နဆေဲဖြစ်သဖြင့် သူရေးသားခဲ့သည် (စာမျက်နှာ ၄၃)။

"Aristotle ဒါမှမဟုတ် Darwin လို့ မပြောဘဲ နီးပါး ဖြစ်သွားတယ်။
ယနေ့ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူရှိနပေါသည်၊ ကင်ဆာဆဲလ်များအကြောင်းကျွန်ုပ်တို့သိထား၍ ၎င်းတို့၏ဆိုးရွားသော အပုအြမူဆိုင်ရာရှင်းလင်းချက်ပးေစွမ်းနိုင်သည်နှင့်အမျှ အချက်အလက်အားလုံးကိုစုစည်းနိုင်မည်ဖြစ် ပါသည်။ နောင်နှစ်များတွင် ဤအရာသည် ပီးလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ဖြစ်နိုင်ပီးကျွန်ုပ်တို့သည် အဘယ်ကြောင့် ဤမျှ ကပြအောင် မျက်စိကန်းနသေနည်းဟု ကျွန်ုပ်တို့ တွေးမိကလြိမ့်မည်။ ဒီအတောအတွင်း၊ ဒီမှာနဲ့ အဲဒီနရောမှာ သင်ယူမှုအနည်းငယ်တိုးတက်မှုကို ရပ်တန့်လိုက်ရတယ်။" ဒါပမေယ့် ဒီမှာ Aristotle ရော၊ Darwin ရော မလိုအပ် ဘူ းလားဆိုတာကိုတော့ Cowdry က သူ ့ဓာတ်ခွဲခန်းထဲက ထွက်လာဖို့ လုံလောက်ပါတယ်။ သူ ့ရဲ့တည်ရှိမှု ကို ခဏမေ့ထားပီးသူ ့မျက်လုံးတွဆေီကို ဦးတည်သွားခဲ့တယ်။

Machine Translated by Google

ကပြပ်များ ၊ နေ ၊ လ ၊ သစ်ပင်များနှင့် ပန်းများ သည် ၎င်းတို့၏ လျှို့ဝှက်ဆန်းကပြယ်မှုများထဲသို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တွင် နစ်မပြုပြီး၊ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံး လည်ပတ်နေသည့် တိကျသော ပုံမှန်ပုံစံကို သိရှိနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ယောက်ယောက်က အဲဒီကမ္ဘာကြီးကို ဖျက်ဆီးပြီးသူ ့အစား သူ ့ကမ္ဘာကို တည်ဆောက်နိုင်ပါ့မလား။ သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ၎င်းတို့၏ မုန့်များ၊ ၎င်းတို့၏ အမိုင်နိုအက်ဆစ်များ၊ ၎င်းတို့၏ ဗီတာမင်အတုများနှင့် ၎င်းတို့၏ ဓာတုဆားများဖြင့် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် တည်ဆောက်ထားသော ကမ္ဘာ တစ်ခုဖြင့် သက်ရှိများ၊ ရွှေ့လျားနေသော ကမ္ဘာကြီးနှင့် လက်ရှိလူ သားများကို ဖျက်ဆီးပစ်သည်။ ဤစာကခြောင်းများကို ဖတ်ရှုပြီးနောက် သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အသိပညာကို ကမ္ဘာမခြေ၏ ဉာဏ်ပညာထက် သာလွန်နေသေးသည်ဆိုသည်ကို သိရှိရန် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပါသည်။

Cowdry တွင် ကင်ဆာအကျိတ်များ သူ ့အလိုလို ပျောက်ကွယ်သွားခြင်း၏ များပြားလှသော ဖြစ်ရပ်များကို ရတွေ့ပြီးနောက်ဆုံးတွင် အောက်ပါ ကောက်ချက်ချသည် (p. 545)။

"၁။ အချို့သော အလွန်သေးငယ်သော မူ လကင်ဆာများသည် ရံဖန်ရံခါတွင် ကြီးမားစွာပေါ်လာသည်။ ရင်သား၊ ဆီးကျိတ်နှင့် သားအိမ်ရှိ နံပါတ်များ။ ၎င်းတို့အများစုမှာ မဖွံ့ဖြိုးဘဲ နှစ်ပေါင်းများစွာ ငုပ်လျှိုးနေပေါ က သို့မဟုတ် သူ ့အလိုလို လုံးဝနောက်ပြန်ဆုတ်သွားတတ်ပါသည်။

"၂။ ပုံမှန်အားဖြင့် ယာယီအားဖြင့်၊ ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးနေသော ကင်ဆာများ၏ အရွယ်အစားတွင် ပြောင်းလဲ မှုများကို မကြာခဏ မတွေ့ရတော့ပေ။ ၎င်းတို့သည် ကင်ဆာဆဲလ်များ၏ ထုထည်နှင့် စထရိုမာ၏ ထုထည်ကို ထိခိုက်စသေည့် အကြောင်းအရင်းများစွာ၏ လည်ပတ်မှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

"၃။ အကြောင်းရင်းမရှိဘဲ ပင်ြးထန်သောအကျိတ်များ ရံဖန်ရံခါတွင် မရှင်းပြနိုင်သော ပြောင်းလဲ မှုများ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

"၄င်း ပျောက်ဆုံးမှု မှတ်တမ်းမှာ ဥပမာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ ကလေးများတွင် neuroblastomas ။ ၎င်းတို့ထဲမှ အချို့တွင် ၎င်းသည် မသိနိုင်သော အကြောင်းရင်းများ ကြောင့် ကင်ဆာဆဲလ်များ၏ တိုးတက်မှု ကွဲပြားမှုနှင့် ဆက်နွယ်နေပေါသည်။

"၅။ ကင်ဆာ၏ ပြီးပြည့်စုံသော ဆုတ်ယုတ်မှု၏ အတည်ပြုထားသော ဖြစ်ရပ်အချို့ရှိသည်။ ပေးထားသော ကုသမှုကြောင့်ဟု သတ်မှတ်၍မရနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ထင်ရှားသည်မှာ၊ အချို့သော ကင်ဆာဆဲလ်များသည် ဇီဝကမ္မဗေဒဆိုင်ရာ ယန္တရားများဖြင့် ထိန်းချုပ်ထားသော အလွန်ရှားပါးသော ကိစ္စများတွင် ရှိနေသည်မှာ ထင်ရှားပါသည်။"

လူ နာ၏အာဟာရဆိုင်ရာအလေ့အထတွင်ကံကောင်းပြီးမမြင်နိုင်သောပြောင်းလဲမှုအချို့မဟုတ်ပါက အကျိတ်များ သူ ့အလိုလိုဆုတ်ယုတ်လာရခြင်း၏အကြောင်းရင်းမှာ အဘယ်နည်း။ အဖောင်မပြောသူအတွက် နည်းလမ်း တစ်ခုသာ ရှိနိုင်ပါသည်။

Machine Translated by Google

ကင်ဆာကုသမှု။ အကျိတ်သည် ယိုယွင်းလာသော စားသောက်ကုန်များကို ဦးစွာ ဆုံးရှုံးရမည်ဖြစ်ပြီး ထို့နောက် သဘာဝအာဟာရများကို အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် စားသုံးမှုလျှော့ချခြင်းဖြင့် စာသားအရ အစာငတ်ပြီးသေဆုံးရမည် ဖြစ်သည်။ လိုအပ်ပါက၊ ပုံမှန်ဆဲလ်များကို အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ငတ်မွတ် မှုအခြေအနေတွင် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည်။ အကျိတ်များ ပျောက်ကွယ်သွားပြီးနောက် ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ ယခင် ခွန်အားကို ပြန်လည်ရရှိလာနိုင်သည်။

ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများ ပြင်ဆင်ခြင်း၏ လုပ်အားနှင့် ကုန်ကျစရိတ်များ Sheer Waste မှလွဲ၍ ဘာမှမရှိ။

ကျွန်ုပ်တို့ မြင်ဖူး ကြသည့်အတိုင်း လူ အစစ်သည် အစိမ်းသက်သက် စားသောက်နေထိုင်သည်။ ကမ္ဘာ ပေါ်ရှိ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများနှင့် အချိုရည်များအားလုံးသည် ရည်ရွယ်ချက်မဲ့ ဆုံးရှုံးသွားကြသည်။ သူတို့အတွက်သုံးတဲ့ငွေက အလဟဿပါပဲ။ မပြေမပြချင်းတွင် ဤဖော်ပြချက်သည် မယုံနိုင်စရာအဖြစ် မြင်နိုင် သော်လည်း ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံဖြင့် ရရှိထားသော ရိုးရှင်းသောအမှန်တရားဖြစ်သည် ။

အစတုန်းကတော့ တိုးသင့်တယ်ထင်တာ။ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာ စားသုံးမှုကို လျှော့ချသည်နှင့် အချိုးတူ တူ ညီသော အာဟာရ အစိမ်း ကို စားသုံးသော်လည်း မကြာမီတွင် ကျွန်ုပ်တို့ မှားယွင်းသွားကြောင်း သိရှိလိုက်ရပါသည်။ ကနဦးကာလ တွင် ခန္ဓာကိုယ်မှ ဆုံးရှုံးခဲ့ရသော ဆုံးရှုံးမှုများကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ရန်နှင့် တက်ကြွသောဆဲလ်များကို လတ်ဆတ် သောဖြည့်စွက်မှုများဖြင့် ပြန်လည်တည်ဆောက်ရန်အတွက် သဘာဝအစားအစာများ လိုအပ်ချက်များစွာရှိ သော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် ယင်းလိုအပ်ချက်သည် တဖြည်းဖြည်းလျော့နည်းလာသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သမီးလေး Anahit စားသုံးတဲ့ အစားအစာ ပမာဏအနည်းငယ်ကို အံ့သြမိပါတယ်။ အာဟာရချို့တဲ့မှာကို ကြောက်လို့ သူ့ အမေက သူ့ ကို ပိုစားဖို့ အတင်းအကျပ်ခိုင်းထားပေမယ့် ကလေးက အဲဒီလိုလုပ်ဖို့ ငြင်းဆန်ခဲ့တယ်။ ကုန်ကမ်းအခြေအနေရှိ သစ်သီးများနှင့် စီရီရယ်များသည် အမြင့်မားဆုံး အရည်အသွေးပြည့်မီသော အာဟာရဓာတ်များ အလွန်အမင်း စုစည်းနေပြီးထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ထဲမှ အလွန်သေး ငယ်သော ပမာဏသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ သက်ရှိများ၏ လိုအပ်ချက်များကို အပြည့်အဝ ဖြည့်ဆည်းပေးကြောင်း တဖြည်းဖြည်း သိလာရသည်။ ထို့ကြောင့် အစိမ်းစားသော ကလေးသည် မိမိဆန္ဒထက် ပိုစားရန် ဘယ် သောအခါမှ မခိုင်းသင့်ပါ။ ရက်စွဲတစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ရက်လျှင် သစ်ကြားသီးတစ်လုံးဖြင့် လအတန်ကြာ အသက်ဆက်ရှင်နေသူတစ်ဦးအကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ကြားရသောအခါ ဒဏ္ဍာရီပုံပြင်မဟုတ်ပေ။

ချက်ပြုတ်စားသောက်သူ များသည် နှုတ်ကပတ်တော်၏ အဓိပ္ပါယ်ပြည့်ဝသော အဟာရဓာတ်မပါဝင် သောကြောင့် ချက်ပြုတ်ထားသော ပန်းကန်ပြားများပေါ်တွင် ၎င်းတို့ကိုယ်သူတို့ ပြန်လည်အသက်သွင်းနိုင်သည်။

Machine Translated by Google

မကြာပင်သည် ကမြေးတမ်း၍ ကျိုးစွာသော ကခြောင့် မကြာပင်ကို အမခြောက်အမဉ်း စားသုံးတတ်၏။ ၎င်းတွင်ရှိသော တကယ့်အာဟာရများသည် ပန္ကြကျဲနသေဓာအခဓြအနတွေင်ရှိပျီး၊အလွှန်ကျဲသဓာပမာဏဖစြသည်။

ထိုတိရစ္ဆာန်များသည် တစ်နေ့လျှင် အကြိမ်ပြေါင်းများစွာ ကမြေးတမ်းသဓာ ဝမ်းဗိုက်များကို စွန့်ထုတ်ကြ ပျီး၊သာမန်အစိမ်းစားသူ များသည် တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ်သာ လုပ်ရှားရန် လိုအပ်သည်ဟု ခံစားရသည်။ အလွှန်အကျွံဝမ်းလျှဓာခငြ်း၊ မစင်ထဲတွင် အသီးအနှံအကြွင်းအကျန်များရှိနခေငြ်းနှင့် တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ်ထက် ပို၍ ဝမ်းသွားလိုခငြ်းတို့သည် အစာအလွှန်အကျွံစားခငြ်း၏ လက္ခဏာများဖစြသည်၊ သမရိုးကျအစိမ်းစား သူ များသည် သချောပေါက်ရှဓာင်ကဌြ ရမည့် လက္ခဏာများဖစြသည်။ ပုံမှန်စားတဲ့ အသီးအနှံ ပမာဏ ဟာ ဟင်းချက်စားသူတိုင်း စားသုံးတဲ့ အသီးအနှံထက် မပိုပါဘူး ။ သဘာဝအစားအစာမလုံလဓာက်မှုကခြောင့် ချက်ပုတြ်စားသူ များအားလုံးတွင်ရှိသဓာ အာဟာရကွာဟချက်ကို ပခြေပျဓာက်စရေန်အတွက် တစ်နေ့လျှင် ပခြောင်းဖူ းသုပ်တစ်ပဉ်းစီထည့်ပါသည်။ ဤရိုးရှင်းသဓာစျနေ်နှုန်းတွင်၊ ငါယခင်ယူ ခဲ့သဓာယိုယွင်းနသေဓာ အစားအစာအားလုံးအတွက်သချောပါသည်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးက ရုတ်တရက် အသိဝင်လာပျီး၊အာဟာရဆိုင်ရာ သဘာဝနိယာမတွကေို လိုက်နာရင် ဘယ်လိုဖစြမလဲ။ အသီးအနှံ ထုတ်လုပ်မှုသည် လက်ရှိအဆင့်တွင် တည်ရှိနသေဓာ်လည်း လူတစ်ဦးစီကို တစ်နေ့ လျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် ပခြောင်းဖူ းသုပ် ပန်းကန်ပဉ်းဖဋြ့် စားသုံးခွင့်ပပေးျီး၊ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံး၏ အာဟာရလိုအပ်ချက်ကို ပညြ့်ဝအဓာင် ဖညြ့်ဆည်းပခေးငြ်းဖဋြ့် မလိုလားအပ်သဓာ ပိုလျှံနသေဓာ တိရစ္ဆာန် အစားအစာများအဖစြ ကျန်ရှိနပေလေိမ့်မည်၊ သကဉ်း၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကဓာ်ဖီ၊ ကိုကိုး၊ အရက်နှင့် အရက်မဟုတ်သဓာအဖျဓာ်ယမကာများ၊ ဆေးလိပ်၊ မာဂျရင်းအပငြ် ယနေ့စားသုံးနသေဓာ ပဲမျိုးစုံနှင့် ကဓာက်နှံစာ များ၏ အစိတ်အပိုင်းများ။

ဒီပျက်ယွင်းနတေဲ့ အစားအစာအားလုံးမှာ ဘာတွဖေစြမလဲဆိုတာ အခုပဲ ကညြ့်ကရြအဓာင် လက်ရှိကမ္ဘာမှာ စားသုံးနကေပြါပျီး၊တကယ်တဓာ့ အဲဒါကို နည်းလမ်းသုံးမျိုးနဲ့ စွန့်ပစ်တာပါ။

1. အထူ းပငြ်ဆဲလ်များ ဖညြ့်သွင်းရာတွင် ချို့တဲ့ခငြ်းကခြောင့်၊ လူ သားအစစ်သည် ချက်ပုတြ်ထားသဓာ အစားအစာများမှ ဖစြပေါလာသဓာ ကပ်ပါးဆဲလ်အချို့ ရှိနခေငြ်း ကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန် လိုအပ်ပျီး၊၎င်း၏ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများနှင့် စနစ်များကို အနည်းဆုံး ထိန်းသိမ်းထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

၂။ ယိုယွင်းနသေဓာ အစားအစာ အများအပဉ်းကို မိစ္ဆာလူက စားသုံးသည်။

Machine Translated by Google

၃။ကိုယ်ခန္ဓာတစ်မျိုးတည်းရှိသလော သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာနှစ်ပါး ပေါင်းစပ်ခြင်းရှိစေကာမူ (မိမိနိုင်းယှဉ်ပိန်းခြင်း သို့မဟုတ် တဒေါင့်တင်းမှုဖြင့်ပြသော) အစားအစာ၏ မလိုအပ်သောအပိုင်းသည် စွဲလမ်းမှုဖြင့် သက်ရှိသို့ ပျံ့နှံ့သွားသော အစာ၊ ဆဲလ်များ၏ assimilative power ကိုကျော်လွန်၍ ရိုးရှင်းစွာလောင်ကျွမ်းသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို လမ်းကြောင်းအမျိုးမျိုးဖြင့် စွန့်ထုတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆုံးရှုံးသွားသော အစားအစာ ပမာဏသည် စုစုပေါင်း စားသုံးမှု၏ အချိုးအစား များစွာ ပါဝင်သည်။

မနေ့ခွန်း၏ စိတ်ပျက်ဖွယ်အကောင်းဆုံး ရှုထောင့်မှာ အထူးပြုဆဲလ်များသည် လူ အတုအယောင်၏ စားသောက်ကုန်များကို ချေဖျက်ရန်၊ ၎င်းတို့ကို သွေးလည်ပတ်မှုသို့ စုပ်ယူရန်၊ ချောမွေ့စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်အတွက် သဘာဝအာဟာရများမှ ရရှိသော စွမ်းအင်များစွာကို သုံးစွဲနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများ၏ အန္တရာယ်ရှိသော အာနိသင်များကို ခန္ဓာကိုယ်မှ စွန့်ထုတ်ရန်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ တစ်နေ့တာလုံး အဆက်မပြတ်အလုပ်လုပ်ပြီးတက်ကြွသောဆဲလ်များသည် အနည်းငယ်အနားယူခွင့်ရှိသည်။ ထိုအစား၊ လူ အတုအယောင်မှ လာဘကြီးစွာဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ရောက်ရှိလာသော ကယ်လိုရီအပိုများကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ဖယ်ထုတ်ရန်အတွက် နေ့စဉ်အချိန်ပိုင်းအထိ အိပ်ရာထဲတွင် လှဲထားရန် တာဝန်ရှိသည်။

အရင်တုန်းကတော့ စားကျူးမှုနဲ့ အသားတွကေို ထူးထူးခြားခြား အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ စွဲလမ်းစခဲ့တယ်။ ရလဒ်အနနေဲ့ တစ်သက်လုံး အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါကို ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ ညသန်းခေါင်မတိုင်ခင် အိပ်ယာထတော ဒါမှမဟုတ် နထေွက်တာကိုမငြ်ရလောက်အောင် စောစောနိုးတာ တစ်ခါမှ မမှတ်မိတော့ဘူး။ မနက်သုံးနာရီမှ လေးနာရီအထိ နိုးနပေါ်ပြီးရှစ်နာရီ ကိုးနာရီတွင် ခေါင်းလေးလံကာ အိပ်ရာကထသည်။ ကံကောင်းထောက်မစွာ၊ အစိမ်းလိုက်စားပြီးအိပ်မပျော်တာ လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားပမေယ့် ညနစော အကြီးကြီးစားဖို့ ကြိုးစားရင် မိုးသောက်တဲ့အထိ နိုးနဖေို့ လိုတယ်။ သူမ 2 နှစ်သားအရွယ်ကတည်းက Anahit သည်ညဘက်တွင် ဘယ်တော့မှမနိုးပါ။

ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများတွင် တွေ့ရသော ဗီတာမင်နှင့် ဆားများသည် မှားယွင်းခြင်း၊ သဆေုံးခြင်း၊ ဟန်ချက်မညီဘဲ အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများသည် ပျက်စီးနသေော ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းများနှင့် မှားယွင်းသောလောင်စာများမှလွဲ၍ ဘာမှမဟုတ်၊ ထိုကဲ့သို့သော ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းများမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော အသုံးမဝင်သောဆဲလ်များသည် သာမန်ဆဲလ်များအတွက် မလိုလားအပ်သော ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုလောင်စာဆီမှရရှိသော အပူသည် အလွန်အကျွံဖြစ်ပြီးအန္တရာယ်ရှိသော စွမ်းအင် (motive energy) သည် လွန်စွာလွန်ကဲပြီးတန်ဖိုးမရှိပေ။ ဤစွမ်းအင်သည် အလုပ်ချိန်ပြေပတွင် စက်ရုံ၏မော်တာများကို ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ ရွှေ့လျားစသေည်။ ၎င်းသည် နှလုံးအား ၎င်း၏ပုံမှန်နှုန်း နှစ်ဆဖြင့် လုပ်ဆောင်ရန် တွန်းအားပေးသည်။ အဲဒါ

Machine Translated by Google

စက်ရုံတစ်ခုလုံး၏ အရေးပါသော ယန္တရားများ အလွန်အမင်း လိုအပ်နေသည့် ကျန်အရာများကို နှောင့်ယှက်ကာ ၎င်းတို့ကို ပင်ပန်းစမေည့်အစား အချည်းနှီး ဝတ်ဆင်ထားသည်။ အိပ်မပျော်ခြင်းသည် ၎င်း၏အန္တရာယ်ရှိသော အကျိုးသက်ရောက်မှုများ၏ ဥပမာတစ်ခုဖြစ်သည်။

အကာံပြမပးေသော ဆရာဝန်များသည် အဝလွန်ခြင်းကို လျှော့ချရန် နည်းလမ်းများကို တီထွင်သောအခါ ဘာဖြစ်နိုင်သနည်း။ တားမြစ်ထားသော စားသောက်ကုန်များစာရင်းတွင် သစ်ကြားသီး၊ ဗာဒံသီး၊ စပျစ်သီး၊ စပျစ်သီး၊ ရက်စွဲများ၊ သင့်ဘောသဖန်းသီးများ၊ ငှက်ပျောသီးများကဲ့သို့ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပီးြအာဟာရပြည့်ဝသော အစားအသောက်များပါဝင်သောကြောင့် နေ့စဉ် အစားအစာစားသုံးမှုတွင် ဘက်စုံကန့်သတ်ချက်တစ်ခု စီစဉ် ထားသည်။ တစ်နည်းဆိုရ သော်၊ ၎င်းတို့သည် ကုသမှုခံယူနရေသူ ၏ ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျှော့ရဲလာကာ ပျော့ညံ့သွားအောင် ဈေးနှုန်းဖြင့် လျှော့ချကာ ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စပေါသည်။ ထိုသို့သောအခြေအနေမျိုးတွင်၊ ယိုယွင်းနသေောအစားအစာများကို လျှော့ချခြင်းဖြင့်၊ လူ အတုသည် ၎င်း၏ပိုလျှံသောလောင်စာအချို့မှသာ ဆုံးရှုံးသွားသော်လည်း၊ သဘာဝအစားအစာများကို ကန့်သတ်လိုက်ခြင်းဖြင့် ပုံမှန်ဆဲလ်များသည် အလွန်အရေးကီးြသောအာဟာရဓာတ်အချို့ကို ဆုံးရှုံးသွားစသေည်။ ထို့ကြောင့် အတုအယောင်သည် မိမိနရောဌ် မပြေတ်ြစွာ တည်ရှိနေ၏၊ လူ အစစ်သည် ပို၍ ပိန်လှီနစေ၃်ပင်။

ကန့်သတ်မှု၏အကျိုးသက်ရောက်မှု၏ အလွန်ရယ်စရာကောင်းသော ဥပမာတစ်ခုနှင့် ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ဆုံပါသည်။ ကင်ဆာလင့်လာမှုအတွင်းအစားအသောက်။ ဤမေးခွန်းကို ဆွေးနွေးရာတွင် Cowdry က ဤသို့ဆိုသည်- "အစားအသောက်ကန့်သတ်ချက်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားမှု လျှော့နည်းခြင်းသည် ကြွက်များတွင် သားအိမ်လုပ်ဆောင်ချက် ကျဆင်းခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နကောကြောင်း ထင်ရှားသည်" (op. cit. p. 398)။ ငါတို့ ဘာထပ်လိုချင်လဲ။ ဒါကြောင့် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ နို့တိုက်ဂလင်းကင်ဆာကနေ လုံးလုံးလျားလျား ကယ်တင်နိုင်ဖို့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ သားအိမ်လုပ်ဆောင်ချက်ကို ရပ်တန့်ဖို့ အခုအချိန်မှာ ဆရာဝန်တွေ အတွက် ကျန်နေပါသေးတယ်။

ဒါပမေယ့် တကယ်ဖြစ်ပျက်နတောကို ရိုးရှင်းတဲ့ ရှင်းပြချက်တစ်ခုတော့ သချောပေါက်ရှိပါတယ်။ ကယ်လိုရီစားသုံးမှု၏ အတိအကျကန့်သတ်ချက်မရှိခြင်းသည် သက်ရှိများအပေါ် ဆန့်ကျင်ဘက်အကျိုးသက်ရောက်မှု နှစ်ခုရှိသည်။ တစ်ဖက်တွင်မူ ယိုယွင်းနသေော အစားအစာများကို ကန့်သတ်စားသုံးခြင်းသည် ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကို ဟန့်တားစပေးီြတစ်ဖက်တွင်မူ သဘာဝအစားအစာများ စားသုံးမှု လျှော့ချခြင်းသည် သားဥအိမ်၏ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စသေည်။

ဆေးသိပ္ပံပညာသည် ဤကဲ့သို့ နိမ့်ချဖွယ် ဆန့်ကျင်ဘက်များနှင့် ပြည့်နသေည်။ ဟိုတစ်ခု အချိုသောရောဂါများသည် သဘာဝမဟုတ်သော စားသောက်ကုန်များ၏ အန္တရာယ်ရှိသော ရစေီးကြောင်းဆီသို့ ဆွဲခေါ်လာကာ လူ နာ၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် အခြေရောဂါအချို့ထံမှ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို ရရှိသည်။ ဥပမာ ဆီးချိုရောဂါ ခံစားနရေသူတွေ၊

Machine Translated by Google

arteriosclerosis နှင့် အချိုသော ကူ းစက်ရောဂါများသည် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေနည်းသည်။ ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အမျိုးမျိုးသောဘက်တီးရီးယားများ၏ လွှမ်းမိုးမှုကို လူတို့အား ရှု းသွပ်သော စမ်းသပ်မှုများပင် ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။
သေးငယ်သောရောဂါပိုးကလေးများကို လုံ့ဆော်ပေးခြင်းဖြင့် နောက်ပိုင်းတွင် ပြင်းထန်သောတိုက်ခိုက်မှုများကို ကာကွယ်နိုင်သောအခါတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားစဉ် အတွင်း သေးငယ်သောအတိုင်းအတာဖြင့် ဖြစ်ပွားသည်။ အမျိုးသားများသည် ၎င်းတို့၏ သားသမီးများ၏ ကျန်းမာရေးကို သဘာဝဥပဒေများဖြင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သောအခါတွင်၊ ထိုကဲ့သို့သော သဘာဝမကျသော အစီအမံများသည် မလိုအပ်ဘဲ ဖြစ်လာမည်ဖြစ်ပြီး အပစ်မဲ့ကလေးများသည် အန္တရာယ်ရှိသော ကာကွယ်ဆေးများမှ လွတ်မြောက်လာမည်ဖြစ်ပြီး ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုသည် သမိုင်းတွင်သွားမည်ဖြစ်သည်။

တခါက မိစ္ဆာလူကို ခေါ်သွားတာကို စမ်းသပ်မှုတွေက ပြတယ်။
ထို့ကြောင့်၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအစားအသောက်ကန့်သတ်ချက်များသည်၎င်း၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို စစ်ဆေးနိုင်သည်။ အစားအသောက်များတွင် 10-15 ရာခိုင်နှုန်း ယိုယွင်းမှုပင်လျှင် ၎င်းကို အသက်ရှင်နေစေရန် လုံလောက်ပါသည်။ ပညာရှိသောသူသည် ထိုနတ်ဆိုးကို အာဟာရတစ်မျိုးတည်းဖြင့် ပေးဆောင်ခြင်းကို သတိပြုသင့်သည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဂေါက်ရောဂါရှိခြင်းအားလုံး၏ ခြေဖဝါးအရိုးအဆစ်များကို ရှင်းရှင်းထားပြီးဖြစ်သော်လည်း အသားစားရန် အခွင့်အရေးရှိပါက နာရီအနည်းငယ်ကြာသောအခါတွင် ယူရစ်အက်ဆစ်သည် ခြေချောင်းကြီးများ၏ အဆစ်များအတွင်းသို့ စိမ့်ဝင်သွားကြောင်း ကျွန်ုပ်အား အကြောင်းကြားပါသည်။ အစိမ်းစားခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးလေ့လာမှုအစောပိုင်းနှစ်တွေမှာ ဒီစမ်းသပ်ချက်တွေကို မကြာခဏ ပြုလုပ်လေ့ရှိပါတယ်။
ထင်ရှားသည်မှာ၊ ယူရစ်အက်ဆစ်ရှင်းလင်းသောနေရာများသည် ဗလာဖြစ်နေသေးပြီး၎င်းတို့ဆီသို့ ဦးတည်သွားမည့်နည်းလမ်းများမှာ ကျယ်ပြောလှပါသည်။ အသားတစ်နပ်ကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ သွင်းလိုက်သည်နှင့် ၎င်းသည် ယူရစ်အက်ဆစ်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားပြီး ထိုနောက် သတ်မှတ်ထားသောနေရာကို သိမ်းပိုက်ရန် အလျင်အမြန် ရောက်ရှိလာသည်။

မိစ္ဆာကောင်၏ ဆဲလ်များသည် လွယ်လင့်တကူ ဆုတ်ခွာမသွားပေ။ လိမ်ကြတယ်။
ချုံခိုတိုက်ခိုက်ရာတွင် တစ်ဝက်သသေော်လည်း မျှော်လင့်ထားသည်။ ယိုယွင်းနေသော အစားအစာတစ်ပိုင်းသည် ပြန်လည်ရှင်သန်ပြီးများပြားလာသည်ထက် ၎င်းတို့ထံသို့ မကြာမီရောက်ရှိသွားမည်မဟုတ်ပေ။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းချုပ်ရန်အတွက် သဘာဝအစားအစာများထံ လုံးဝလှည့်ပြောင်းပေးသင့်သည်။ ပိန်လွန်းခြင်းသည် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းကြောင်း အကြံပြုသူသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ ထွားကျိုင်းမှုကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် ဖျားနာခြင်းနှင့် ကပ်ပါးဆဲလ်များ ကီလိုများစွာကို ပျစ်ပျိုးထောင်ရန်နှင့် အာဟာရဖြစ်စေရန် အကြံပြုထားသည်။ မိစ္ဆာလူကို သတ်လိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် သဘာဝ အာဟာရသည် သဘာဝက တောင်းဆိုသော ပုံမှန်စံနှုန်းအတိုင်း လူ သားအစစ်၏ ကိုယ်အလေးချိန်ကို တစ်ဖြည်းဖြည်း တိုးလာမည်ဖြစ်သည်။

Machine Translated by Google

အသုံးမဝင်သော အသားစိုင်များကို ဖယ်ရှားပြီးနောက်၊ ယခင်က ရောဂါဆဲလ် ၄၀-၅၀ ကီလိုဂရမ်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို တင်ဆောင်ကာ အကူ အညီမပါဘဲ ခြေတစ်လှမ်းမတက်နိုင်ဘဲ ဆံပင်မလှုပ်ဘဲ တခေါင်ပေါ်သို့ ပြေး နိုင်တော့မည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့သောလူသည်သူ ၏လျင်မြန်စွာကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်းအတွက်ဘယ်တော့မှမ စိုးရိမ်သင့်ပါ။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် ဝမ်းမြောက်ရမည်။ ဉာဏ်ပညာရှိသူသည် မိမိခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ အသုံးမ ဝင်သော အသားတစ်စေ့ကို သည်းမခံနိုင်ပါ။ အတိုချုပ်အားဖြင့်၊ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာတစ်ခုစီကို သူ ၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ သွင်းခြင်းဖြင့် မိစ္ဆာလူ ၊ သူ ၏နောင်တမရှိသော ရန်သူ ၊ သူ ၏ ယုတ်ညံ့သော ကွပ်မျက်သူအား ကျွေးမွေးကြောင်း လူတိုင်း နောက်ဆုံးသဘောပေါက်သင့်သည်။ သိ၍မသိသော ရောဂါအားလုံးကို စောင့်ရှောက်တော်မူ ၏။ မိမိသခေါင်းအတွက် လမ်းခင်းပေးတော်မူ ၏။

ချက်ပြုတ်စားသောက်သူရဲ့အမြင်အရတော့ ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့အတွက် ကောင်းကောင်းစားရပါ မယ်။ သူ ့အမြင်မှာ ဗိုက်ဗိုက်ဆာနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆိုလိုတာပါ။ ဗိုက်ပြည့်နေတဲ့လူက တကယ်ဖျားနာနေမှန်း သူ မသိဘူး ။ သူ ့အစာအိမ်က သဘာဝမဟုတ်တဲ့ အစားအစာတွေကို အချိန်မီ မထောင်းထုတ်ဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ အခြေတစ်ဖက်တွင်မူ အစိမ်းစားသော အစာအိမ်သည် အမြဲပြာမ်း ဗလာဖြစ်နေသည် သို့မဟုတ် မည်သည့်အခြေအနေတွင်မဆို ပေါ့ပါးလွန်းသဖြင့် ထိုနေရာ၌ တစ်စုံတစ်ရာရှိနေခြင်းကို မခံစားရပေ။ ဝမ်းဗိုက် ပြည့်နေတာကို ခံစားရတယ်၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူစားပြီးတဲ့အစာတွေကို ချက်ခြင်းလွှဲပေးတယ်။ ပိုလျှံသော အစာသည်ပင် သူ ၏ဗိုက်ထဲတွင် ကြာကြာမတည်ပါ။ ၎င်းသည် အူများအတွင်းသို့ လျင်မြန်စွာ ဖြတ်သန်း ပြီးအစာကခြေအောင် သို့မဟုတ် မကခြေညက်ပါက ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်ခွာသွားကာ သက်ရှိများကို ထိခိုက် မှု အနည်းဆုံးဖြစ်စေသည်။

ထို့ကြောင့် အစိမ်းစားသော အစာအိမ်တွင် မည်သည့်ဓာတ်ငွေ့မျှ မထုတ်ပေးပါ။ စားသူ ။ အစားအသောက် ပမာဏ အလွန်အကျွံ စားသုံးပါက အူလမ်းကြောင်းအတွင်း ဓာတ်ငွေ့များ ထုတ်ပေးနိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့သည် ပုံမှန်လမ်းကြောင်းအတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်ခွာရန် လိုလားကြသည်။ အစိမ်းစားသူသည် အာဟာရစနစ်နှစ်ခုကြား ခြားနားချက်ကို လအနည်းငယ်ကြာအောင် ရှောင်ပြီးနောက် ညစာ ကောင်းကောင်းစားရန် ကိုးပြမ်းသောအခါ ပိုမိုရှင်းလင်းစွာမြင်သည်။ ဤမျှ ဖျားနာ၍ သနားစရာကောင်းသော တည်ရှိမှုကို သူမည်ကဲ့သို့ ဆွဲခေါ်သွားနိုင်သည်ကို အံ့သြမိပြီးထိုရှုံ့ရှာဖွယ်ဘဝပုံစံကို သာမန်အဖြစ်သာ မှတ်ယူထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ချက်ပြုတ်စားသောက်သူ ၏ ဆေးသည် လုံးဝဖြစ်သည်။
မှားယွင်းသောသိပ္ပံ

Machine Translated by Google

ကျွန်ုပ်တို့မြင်သည့်အတိုင်း၊ လူ့စက်ရုံ၏ အဓိကကုန်ကြမ်းများကို စွန့်ပစ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါများဖြစ်လာသည်။ ထို့ကြောင့် အဆိုပါပစ္စည်းများ၏ ကုံလုံမှုကို ပြန်လည်ရရှိမှသာ ကျန်းမာရေးပြန်လည်ကောင်းမွန်လာမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ခေတ်မီဆေးပညာသိပ္ပံ၏ လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုလုံး၏ အခြေခံကား အဘယ်နည်း။ ဘယ်ဆရာဝန်တွေ အတိအကျ ဆောင်ရွက်ပေးသလဲ။ ပျက်ယွင်းနေသော အစားအစာများ၊ ဗီတာမင်အတုများ၊ ဆားများ၊ ဟော်မုန်းများနှင့် အဆိပ်ရှိသော ဖျော်ရည်များ အများအပြားကို အသုံးပြု၍ အဆိုပါ သမာဓိကို ပြန်လည်ရရှိရန် အချည်းနှီးကြိုးစားမှုများ ပြုလုပ်ကြပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ၎င်းတို့သည် ပုပြင်မွမ်းမံ၍ မပျက်စီးနိုင်သော ဂလင်းများနှင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများအားလုံးကို ဖယ်ထုတ်ပစ်သည်။ သဘာဝကုန်ကြမ်းများ ပိုကြွခြင်း၏ရလဒ်။

လူ့သားအားလုံးသည် ကခြောက်မက်ဖွယ် မဘောဟာအခြေအနေတွင် နေထိုင်ကြသည်။ ၏အမြင်၌ ချက်ပြုတ်စားသောက်သူများ၊ ချက်ပြုတ်ထားသည့်အရာများကို စားသုံးခြင်းသည် သဘာဝ၏နိယာမအရ အဟာရဓာတ်သည် စမ်းသပ်မှုဖြစ်ပြီး အန္တရာယ်ရှိသော စမ်းသပ်မှုတစ်ခုဖြစ်သော်လည်း၊ လက်တွေ့တွင်၊ အမျိုးသားများသည် သဘာဝက တီထွင်ထားသော ပြီးပြည့်စုံသော မျှတမှုကို မရည်ရွယ်ဘဲ ဖျက်ဆီးခဲ့ပြီး ၎င်းတို့သည် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများ၊ အတုပြင်ဆင်မှုများနှင့် အဆိပ်ရှိသော အရာများကို ချိန်ခွင်လျှာအသစ်ရှာဖွေရန် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဟန်ချက်ဖြင့် အာရုံခံစားနိုင်စွမ်းမရှိသော စမ်းသပ်မှုများကို နှစ်ထောင်ပေါင်းများစွာ ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။ ထိုစမ်းသပ်မှု၏ ချက်ခြင်းရလဒ်များသည် ယနေ့ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ပျံ့နှံ့နေသော ရောဂါပေါင်းမြောက်မြားစွာဖြစ်သည်။

လူတွေကို အစိမ်းလိုက်စားဖို့ ဖိတ်ခေါ်တဲ့အခါ၊ စမ်းသပ်ချက်အသစ်ကို မတင်ပြပါဘူး။ ဆန့်ကျင်ဘက် အနေနှင့်၊ အမြဲတြမ်း တိုးတက်နေသော သဘာဝကျကျ နေထိုင်မှုပုံစံသို့ ပြန်သွားရန် ၎င်းတို့အား အဓိပ္ပါယ်မဲ့သော စမ်းသပ်မှုများကို ရပ်တန့်ရန် ကျွန်ုပ် တိုက်တွန်းပါသည်။

ထို့ကြောင့်၊ သူသည် အသိတရားကင်းမဲ့သည်ဆိုပါက စာဖတ်သူသည် ထို "စမ်းသပ်မှုအသစ်" ကို လုပ်ဆောင်ရန် အခြားသူများကို မစောင့်ဘဲ ရလဒ်ကို အသိပေးပါ။ သူ့ရဲ့ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ စမ်းသပ်မှုတွေကို ချက်ချင်းရပ်ပြီး ပုံမှန်ဘဝပုံစံကို လှည့်သင့်ပါတယ်။

ထိုစမ်းသပ်မှုများအားလုံး၏ နောက်ဆုံးထွက်ကုန်များ၊ လက်ရာများ လူသား၏ သုတသေနဓာတ်ခွဲခန်းများသည် သိပ္ပံပညာရှင်များ ကမ္ဘာကို ကျွေးမွေးလိုသော ဆေးပြား များနှင့် အမှုန့်များဖြစ်ပြီး သဘာဝဓာတ်ခွဲခန်း၏ လက်ရာများမှာ ဂျုံ၊ သစ်ကြားသီးနှင့် ပန်းသီးများဖြစ်သည်။ ဒီနှစ်ခု ကြားထဲမှာ ငါတို့အားလုံး ရွေးချယ်မှုတစ်ခုလုပ်ရမယ်။ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများအားလုံးသည် အတု ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။

Machine Translated by Google

သူတို့ရဲ့ သဘာဝအရည်အသွေးတွေကို ဆုံးရှုံးတယ်။ ၎င်းတို့တွင် ကျယ်ပြန့်စွာကြော်ငြာထားသော ဗီတာမင်ဆေးပြား များနှင့် အစားအစာထုတ်ယူမှုများကဲ့သို့ အာဟာရတန်ဖိုးရှိသည်။

သက်ရှိမျိုးစိတ်များစွာရှိကြပြီး၎င်းတို့တွင် ဆရာဝန်မရှိ၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးဆိုင်မရှိသော်လည်း၊ လူ ၏စောင့်ရှောက်မှုအောက်တွင် ရှိနေကြသူ များမှလွဲ၍ ၎င်းတို့သည် ရောဂါဝေဒနာများကို အရှုံးမပေးဘဲ အသက်ရှင်နေထိုင်ကြပြီး၎င်းတို့၏ ရုပ်ခန္ဓာနှင့် လျော်ညီသော သက်တမ်းစေ့နေထိုင်ကြသည်။ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေများသည် ရက်အနည်းငယ်မှ နှစ်ရာနှင့်ချီ၍ ကွဲပြားသည်။ သူ ၏ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံ ပြီးပြည့်စုံသောကြောင့်၊ လူ သားသည် ဤကမ္ဘာမြေပေါ်ရှိ အခြားသတ္တဝါများထက် အသက်ပိုရှည်ပြီးကျန်းမာသန်စွမ်းသော အသက်တာကို ခံစားသင့်သည်။ အစိမ်းစားခြင်း လုံးဝမရှိသည့်တိုင် စားသောက်ကုန်များ အလွန်အမင်း ယိုယွင်းပျက်စီးနသေည့် အခြေအနေအောက်တွင် နထေိုင်ရုံမျှဖြင့် အသက် 150-180 နှစ်အထိ အမျိုးသားများ ရောက်ရှိနိုင်သည်ဟု မှတ်တမ်းများအရ သိရသည်။ လူ အများစုနထေိုင်မှုနည်းပါးရခြင်း၏အချက်မှာ တိရစ္ဆာန်များသည် စိမ်းလန်းသောအရွက်များနှင့် အပင်များ၏ရိုးတံများတွင် အများစုကို ကျွေးမွေးသည့် ၎င်းတို့၏ဘဝပုံစံတွင် တစ်စုံတစ်ရာ မှားယွင်းနကေြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖော်ပြနပေါသည်။ လူ သားတို့သည် အရွက်များနှင့် ရိုးတံများကို ဖြတ်၍ အစေ့နှင့် အသီးအနှံများတွင် အစေ့နှင့် အသီးများ ပေါင်းစည်းကာ အမွှန်မဖြတ်ဆုံးနှင့် အပြည့်ဝဆုံးသော အာဟာရဓာတ်များကို စွန့်ပစ်ခြင်းဖြင့် လူ သားတို့၌ တည်ရှိနပေါသည်။

ဇီဝဗဒေပညာရှင်များသည် ၎င်းတို့သည် မှန်ကန်သောလမ်းကြောင်းမှ လွဲသွားပြီးမှားယွင်းသော လပေုံတစ်ပုံတွင် ၎င်းတို့၏ စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများကို လုပ်ဆောင်နကေြကြောင်း ဝန်ခံရန် အချိန်ရောက်လာပြီဖြစ်သည်။ ထို့အပြင်၊ သဘာဝအာဟာရဓာတ်ပစ္စည်းများတွင် ဆုံးရှုံးမှုများကို အတုပြုလုပ်မှုများဖြင့် လျော်ကြေးပေးရန် မဖြစ်နိုင်ကြောင်း ဝန်ခံရမည်။ အဆိပ်များသည် အမျိုးမျိုးသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၏ ယိုယွင်းပျက်စီးမှုများကို ပန်နီလည်ထူ ထောင်နိုင်စွမ်းမရှိ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများနှင့် ဂလင်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်၏ ခွဲထွက်၍မရသော အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းတို့ကို ဖြတ်တောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားခြင်းမပြုရပါ။ ဒီနေ့မှာတော့ လူ သားတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရောဂါအားလုံးကို ထိထိရောက်ရောက်နဲ့ အပြီးအပြတ် သက်သာရာရစမေယ့် အလွန်ရိုးရှင်းပြီးလွယ်ကူတဲ့ နည်းလမ်းကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။ သဘာဝမှထုတ်လုပ်ထားသော အစားအစာများကို ဖြတ်တောက်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ ရောဂါနှင့် အသုံးမဝင်သော ဆဲလ်များကို ဖျက်ဆီးခြင်းဖြစ်ပြီး၎င်းတို့ကို သဘာဝမှထုတ်လုပ်သော ကျန်းမာရေးနှင့် အထူ းသင့်လျော်သော ဆဲလ်များဖြင့် အစားထိုး အစားထိုးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ငြေးခုံချက်များ၏တရားဝင်မှုကို အပြည့်အဝယုံကြည်နိုင်ရန်၊ ၎င်းတို့သည် လအနည်းငယ်မျှ ကြိုးစားအားထုတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

Machine Translated by Google

လွတ်မြောက်ခြင်းမဟုတ်ပါက ဆရာဝန်များနှင့် ဇီဝဗေဒပညာရှင်များ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အဘယ်နည်း လူ သားတို ၏ ရောဂါ ကင်း ခြင်း ၊ အစိမ်းစားခြင်းသည် ထိုပန်းတိုင်သို့ရောက်ရန် နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

သူတို့တကယ်မငြိချင်တာလားဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကြြော်ရမယ်။ ကမ္ဘာသည် ရောဂါဘယ ကင်းစင်သည်။ သဘာဝက တွက်ချက်ထားတာထက် သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်တွက်ချက်မှုတွေကေ ပိုတိကျကြောင်း သက်သေပြေနိုင်ရင်၊ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးက အစိမ်းစားသူတွေ ကျန်းမာရေးပြ်ကြောင်း မယ့်အစား ဖျားနာမှုတွေ အရှုံးမပေးဘူး းဆိုရင်တော့ စာအုပ်တွေနဲ့အတူ ကွင်းထဲကနေ ချက်ချင်း အနားယူလိုက်ပါ့မယ်။ ငါမြဲဝပ်စွာနေလေော့။ မဟုတ်ပါက၊ ဆေးရုံများနှင့် ဆေးဆိုင်များ၏ တံခါးများကို ဖွင့်ထားရုံမျှဖြင့် လူ သား တို့အား ရောဂါဝေဒနာများ စွဲကပ်ရန် အတင်းအကျပ် တွန်းအားပေးနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

၎င်းတို့သည် ယခုလက်ရှိ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အတွေးအမြင်နှင့် ညီညွတ်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများ ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ အကံပြုချက်များကို လူ သားတစ်ရပ်လုံးအပေါ် ကျူ းလွန်သည့် ရာဇဝတ်မှုအဖြစ် မှတ်ယူမည်ဖြစ်ပြီး ချက်ပြုတ်စားသောက်သည့်ခေတ်၏ မှော်ဆရာအဖြစ် အဆိပ်များဖြင့် "ကုသခြင်း" ဟု မှတ်ယူမည်ဖြစ်သည်။ ပညာရှိနှင့် လူ သားဆန်သော ဆရာဝန်များသည် အဆိုပါအကံပြုချက်များကို ချက်ချင်းရပ်တန့်ပြီး သဘာဝဓမ္မကို နာခံရန် လူများကို ဖိတ်ခေါ်မည်ဖြစ်သည်။ သူ ့စိတ်ထဲ၌ စွဲကျန်ခဲ့သော အသိတရားမီးတောက်များရှိသည့် ဆရာဝန်၏ လက်များသည် အဆိပ်ရှိသော ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများနှင့် ဗီတာမင်အတုများ၏ အမည်များကို ရေးမှတ်ထားသောကြောင့် တုန်တုန်ယင်ယင်ဖြစ်သင့်ပြီး ချက်ပြုတ်ထားသော စားသောက်ကုန်များ၏ အမည်များကို အသံထွက်ရာတွင် နှုတ်ခမ်းများ တုန်ယင်နေသေင့်သည်။ သူတို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေဟာ အပစ်မဲ့ပြည်သူတွေကို သဒ္ဒေါပေးတာနဲ့ အတူ တူပါပဲ။ ဒါကိုလည်း မိဘတိုင်းသိပါစေ။

ကျွန်ုပ်၏စာဖတ်သူအချို့သည် ကျွန်ုပ်၏အရေးအသားကို နှစ်သက်မည်မဟုတ်ပေ။ ၌ သူတို့၏ထင်မြင်ယူ ဆချက်၊ ကျွန်ုပ်၏အသုံးအနှုန်းများသည် ပို၍ သိပ္ပံနည်းကျဖြစ်သင့်သည် (လူ အများစုအတွက် နားမလည်နိုင်သော လက်တင်ဝေါဟာရဖြင့် တန်ဆာဆင်ထားသော)၊ ပိုကျအေးပေးသူ (မကျမေနပ်)၊ ပိုလေးနက်သော (သူ တော်ကောင်းဆန်သော)၊ ပို၍ အလျှော့ပေး (မရိုးသားသော)၊ ပို၍ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သော (မုသား) နှင့် ပို၍လိမ္မာပါးနပ်သူ (ရှုံးနိမ့်သူ ။) ဒါပေမယ့် ပြတ်ပြတ်သားသား၊ ရိုးသားပြီး ရဲရင့်တာကိုတော့ ကြိုက်ပါတယ်။ တကမ္ဘာလုံးငါ့ကိုတွေ့ရင်တောင် ငါဒီလိုဖြစ်လိမ့်မယ်။ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ လူ အားလုံးက ထောက်ခံပြီးနောင်လာနောက်သားတွေရဲ့ သက်သေပြမယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

ကကြော်စွပ်ပုတ်ာ၏အကံပြုချက်ကိုစဉ်းစားသောအခါ, အနှစ် ဥ၊ အသည်းကကြော် သို့မဟုတ် ပြုတ်ထားသော အသီးအနှံများ၊ အထူ းသဖြင့် ကလေးသူ ငယ်များအား ရာဇဝတ်မှုကျူ းလွန်ခြင်းအတွက် ကျွန်ုပ်သည် ပုတ်ခတ်စွပ်စွဲခြင်းမဟုတ်ပါ။ မဟုတ်သလို၊

Machine Translated by Google

သဘာဝအာဟာရအကူ အညီဖြင့် သခေငြ်းတံခါးဝတွင် ရပ်နသေော လူ နာ၏ သွေးကခြောများကို သန့်ရှင်း စမေည့်အစား နှလုံးကွကြ်သားများကို သန်မာစပေး်ြနှလုံးကွကြ်သားများကို သန်မာစသေော ဆေးကုသ ဆောင်များအားလုံးကို မှော်ပညာအဖြစ် ရှုမငြ်သည့်အခါ သမ္မာတရားကို ဆန့်ကျင်ဘက်ပု ြပါလား။ သူ ့ အား အသက်ရှည်စမေည့် အင့ာအသစ်၊ အဆိပ်ပငြ်းသော ယားယံမှုများဖြင့် သူ ့သွေးကခြောများကို ချဲ့ထွင်ကာ "ကဥ်ပွတ်၏ ကိမြ်ဒဏ်" ဖြင့် နှလုံး၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို လှံ့ဆော်ပေးကာ သွေးပမောဏကို စွန့်ထုတ် ခငြ်း သို့မဟုတ် ယိုယွင်းစခေငြ်းဖြင့် သွေးပမာဏကို လျှော့ချကာ အတုနည်းလမ်းဖြင့် ပျော့သွားစသေည်။ Bircher-Benner နှင့် အခြားသော အသိစိတ်ရှိသော သိပ္ပံပညာရှင်များစွာသည်လည်း မှော်ပညာ၊ လှည့်စားမှုနှင့် buffoonery ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်မှုများဟု မှတ်ယူခဲ့က ြသည်။

အကယ်စင်စစ် ငါ့အား မှီခိုအားထားသောအခါ၌ ငါသည် ယုတ်ညံ့သော အပစြ်မရှိ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ အလွန်အကန့်အသတ်ရှိသော အဓိပ္ပါယ်မှာ ကျွန်ုပ်သည် ဝီရိယစိုက်ထုတ် စုံစမ်းမှုများ ပ ြလုပ်ပး်ြနောက်၊ ကျွန်ုပ်၏ ရှာဖွတွေ့ရှေိမှုအပေါ် အခြခေံ၍ ဇီဝဗဒေပညာရှင်များသည် သဘာဝ အစားအစာများတွင် အာဟာရဓာတ်ပါဝင်ပစ္စည်းများ ထောင်ပေါင်းများစွာကို ပထမဆုံးမီးရှူး်ြဆဲလ်များ ကို အလွန်ယိုယွင်းပျက်စီးစပေး်ြနောက် စွန့်ပစ်လိုက်သောအခါတွင် ဇီဝဗဒေပညာရှင်များသည် ရှု းသွပ် ခငြ်းအပစြ်ရှိကခြောင်း ထုတ်ဖော်ပခြာဆိုခဲ့ပါသည်။ သန်းပေါင်းများစွာသော ပညြ်သူ ့ငွမေျေားကို ထိုဆဲလ်များသို့ ပနြ်သွားရန် အချည်းနှီး ကိုးပြမ်းမှုဖြင့် ၎င်းတို့၏ ဆုံးရှုံးသွားသော စက်ယန္တရားများနှင့် လုပ်ဆောင်မှုများအားလုံး ကို တစ်ခုတည်းသော သတ္တုတစ်မျိုးကို ရှာဖွတွေ့ရှေိခဲ့သည်။

ချစ်စရာကောင်းတဲ့ ကလေးနှေစ်ယောက်ကို ပ ြစုပေးခဲ့တဲ့ ဆရာဝန်ကို ဥပမာအနနေဲ့ ကည့်ြ ရအောင်။ ပထမဦးစွာ၊ သူတို့၏အစာခြခေငြ်းကို အထောက်အကူပ ြပး်ြ၎င်းတို့၏ခွန်အားကို ထိန်းထားရန် အကခြောင်းပ၍ြ အသီးအနှံစိမ်းများနှင့် ဖည့်ြစွက်စာများနှင့် အာဟာရရှိသောအစားအစာများကို တားမစြ်ခဲ့သည်။ ငှက်ဖျားရောဂါအဖစြ် အကံပ ြချက်များမှ ထွက်ပေါ်လာသော အလိုအလျောက်မှု းယစ်ခငြ်းနှင့် အလိုအလျောက် ပိုးဝင်ခငြ်းနှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ပိုင်းတွင် သူသည် ကခြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော quinine ဆေးမျေားကို သတ်မှတ်ပေးခဲ့ပး်ြနောက်ပိုင်းတွင် မရမေတွက်နိုင်သော စစ်ဆေးမှုများနှင့် စမ်းသပ်မှုများအရ အပငြ်းထန်ဆုံး သော "အစားအသောက်များ" နှင့် အမျိုးမျိုးသော ပမာဏများပငြ်းသော ဆေးဝါးများနှင့်၊ ခတော်မီ ပဋိဇီဝဆေး များ သည် ကလေးမျေား ၏ နောက်ဆုံး စွမ်းအင် ကို ဆုံးရှုံး ခဲ့သည်။ ထိုသို့သောဆရာဝန်သည် သူ့အရာရာတိုင်းကို မရည်ရွယ်ဘဲ လုပ်မိသော်လည်း အလွန်ကခြောက်စရာကောင်းသော ရာဇဝတ်မှုတွင် အပစြ်ရှိကခြောင်း သချော ပါသည်။ ယခု၊ သူသည် အခြားကလေးမျေားကို အလားတူပစြ်မှုမျိုး ထပ်မလုပ်စရေန်အတွက်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် သူ ၏အပစြ်ကို သူ ့ထံပနြ်ပို့ကာ အပငြ်းထန်ဆုံးသော ရာဇဝတ်မှုတွင် အပစြ်ရှိကခြောင်း သိရှိနားလည်စရေမည်။ ဆေးတွဆေိုလို့ရှိရင်

Machine Translated by Google

၁၄ နှစ်ကဥပြမှ ငါ့သားသမီးများကို လုံးလုံးလျားလျား အသုံးပျြခဲ့ပါီးြစစ်တပ်တစ်ခုလုံး ပျက်သုဉ်းသွားမည်ဖစြသည်။

ယနေ့အနေအထားသည် အနည်းနှင့်အများ အတူ တူပင်။ ဒီခေတ်ကါီးြမှာ သိပ္ပံပညာ တိုးတက်မှု၊ ပျော့ပျောင်းပျော့ပျောင်းသော ကလေးငယ် အများအပပြားကို မိခင်များက ထမင်း၊ အသား၊ ဥ၊ မုန့်၊ ပျားရည်၊ ထောပတ်နှင့် မုန့်များကို စားရန် အတင်းအကပြ ခါမြိးခခြောက် အားပေးမှု အမျိုးမျိုးကို အားကိုးအားထားပုြနကေပြည်ကို တွေ့မပြေနရေဆဲဖစြပါီးြတစ်ချိန်တည်းမှာပင် ၎င်းတို့အား သခွားသီး၊ "အစာမကခြေငြ်း" အတွက် "ဝမ်းလျှောခငြ်း" အတွက် ချယ်ရီသီးနှင့် စပျစ်သီးများနှင့် "အဖျားတက်ခငြ်း" အတွက် ပိုးစာနှင့် ဖရဲသီးများ။ ဒီလို နမြခြာစရာကောင်းတဲ့ အခရြေအနကေို လျစ်လျူ ရှပါီးြဘယ်လို သည်းခံနိုင်မလဲ။

လူ ၏ဖွံ့စည်းပုံသည် မည်မျှရှုပ်ထွေးသည်ကို လူတိုင်းသိသည်။ စပါးတစ်စေ့တွင် အတိအကျ တူ ညီသော ရှုပ်ထွေးသောဖွဲ့စည်းပုံရှိသည်။
အညှောက်ပေါက်လာသောအခါ၊ စကားမပခြောနိုင် လမ်းမလျှောက်နိုင်ဘဲ လူကဲ့သို့ အသက်ဝင်၍ အသက်ရှုနိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်ကါီးြဖစြလာသည်။
ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်၏ ကါီးမြားသော သေးငယ်သော အစိတ်အပိုင်းအားလုံး၏ ပုံမှန်လည်ပတ်မှုအတွက် မ ရှိမဖစြလိုအပ်သော ပမာဏနှင့် အတိကျဆုံး တွက်ချက်မှုများဖဖြင့် ၎င်းတွင် စုဆောင်းထားသော ထောင်ပေါင်းများစွာသော အရာဝတ္ထုများ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သက်ရှိဂျုံကို ပေါင်မုန့်အဖစြသို့ ပခြောင်းလဲသောအခါ၊ ၎င်း၏ပဥြကို ကယ်တင်သော အရာများအားလုံးကို ဖျက်ဆီးပစ်ပါသည်။ ထိုပဥြများကို တကယ့်အာဟာရအဖစြ စိတ်ကူ းကညြ့်သောအခါ အဓိပ္ပာယ်ပညြ့်ဝသော မိခင်က ကလေးကို သူ ့ကလေးအား ပေးသော်လည်း အသက်ရှိသော ဂျုံကို ပေးရမည်ကို ကခြောက်ရွံ့နပေါသည်။

အလားတူပင်၊ အမငြ်တိုသူ များအတွက် အာဟာရကောင်းသည်ဟု မှတ်ယူကပြည့် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ချက်ပတြ်ထားသော အစားအစာများအားလုံးသည် အနံ့မွှေးကိုငြ်ပါီးြအရသာရှိသော ပဥြများကို အမိုက်ပုံးများမှ လွဲ၍ ဘာမှမဖစြပါ။ ဇီဝဗဒေပညာရှင်များက ၎င်းတို့တွင် ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သော ဗီတာမင်များနှင့် ချပ်ပဥြ များသည် သဘာဝမဟုတ်သော၊ သက်မဲ့ပစ္စည်းများဖစြသည်။

သက်ရှိဟင်းရွက်ဆဲလ်များ ချက်ပတြ်ပါီးြသည်နှင့်အမျှ ၎င်းသည် အာဟာရဖစြခငြ်း ရပ်တန့်သွားပါသည်။ ၎င်းသည် ၎င်း၏ သဘာဝအခရြေအနမှေ ထွက်ပေါလာပါီးြအတုအယောင်အဖစြသို့ ပခြောင်းလဲသွားသည်။ မိခင်တစ်ဦးသည် ၎င်း၏ကလေးငယ်အား ၎င်း၏ပထမဆုံးမုန့်၊ နို့ခခြောက် သို့မဟုတ် အခဥြချက်ပတြ်ထားသောပစ္စည်းများကို ပေးသောအခါတွင်၊ သူ မသည် ကလေးအပေါ် အရက်စက်ဆုံးနှင့် လူမဆန်သော စမ်းသပ်မှုများကို လုပ်ဆောင်ရန် အဆိုပါအတုပစ္စည်းများကို စတင်အသုံးပျြခဲ့သည်။

ဆေးသိပ္ပံ၏ အခခြေံအမှားမှာ ၎င်း၏ ဝမ်းနည်းဖွယ်ကောင်းသော အမငြ်မကညြ်ခငြ်းတွင် တည်ရှိသည်။ Cowdry ယူ ဆသည့်အတိုင်း ထင်ရှားသော ဇီဝဗဒေပညာရှင်ပင်

Machine Translated by Google

ဂျုံ၊ အစေ့ နှင့် သစ်သီးများ ကဲ့သို့သော လူနမေ့ နှင့် ပီးပြည့်စုံသော စားသောက်ကုန်များ သည် "ဒသေခံ မူ ရင်း အစားအစာများ" ထက် တူ ညီပီး ရိုးရှင်းသော အစားအစာများ ဖစြ်စရေန်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖင့်၊ သူသည် လူတိုစားသုံးသော ပြပုံရောင်စုံအမိုက်ပုံများကို "ကမ္ဘာ၏ လေးပုံတစ်ပုံမှ များပြားလှသော အစားအစာမျိုး စုံ" (op. cit. p. 220) အဖစြ် မှတ်ယူထားပီးအရစ္စတိုတယ်တစ်ယောက် လာ၍ပြသြရန် မျှော်လင့်ထားသည်။ နှစ်ခုကြား တကယ့်ကွာခြားချက်။

လက်ရှိကုထုံးစနစ်ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် စိန်ခေါ်နေချိန်မှာ၊ ဘယ်သူ ့ကိုမှ အမုန်းမပွားပါနဲ့။ ခွင်းချက်မရှိသော ယောက်ျားမိန်းမအားလုံးအတွက် သနားခြင်းမတေ့တာကို ခံစားမိရုံမျှမက၊ သူတိုသည် မိမိတို၏လူများအပေါ်တွင်၊ ၎င်းတို၏ ဆက်ဆံရေးနှင့် လူ သားမျိုးနွယ်အပေါ် မရည်ရွယ်ဘဲ ဆင်ခြင်မှုမရှိဘဲ ကျူ းလွန်ခဲ့ကြသောကြောင့် ဖစြ်သည်။ သိုသော် ဤစာကြောင်းများကို ဖတ်ပီး နောက် ၎င်းတို၏အမှားများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သူ များသည် အသိဉာဏ်ရှိသော လူ သားတိုင်း၏ ပစြ် တင်ရှုတ်ချခြင်းကို ခံရမည်ဖစြ်သည်။

ဇီဝဗဒေပညာရှင်တွထေဲက တစ်ခုကို ရွေးချယ်ရမယ့်အချိန်ရောက်လာပီ။ သူတိုအတွက် လမ်းနှစ်သွယ်ဖွင့်ထားတယ်။ သဘာဝတရား၏ မှားယွင်းသော ဉာဏ်ပညာနှင့် လူ သား မျိုးနွယ်အား ဒုက္ခအပေါင်းမှ ချက်ချင်း လွတ်မြောက်စရေမည် သိုမဟုတ် သဘာဝတရား၏ နိယာမတရားများကို လျစ်လျူ ရှုကာ မိမိတို၏ အဆုံးအဖတြ်ကိုသာ အားကိုးရမည်ဖစြ်ပီး မုန်ဖူ ြသည် သက်ရှိဂျုံထက် သာလွန်သည်ဟု မှတ်ယူရမည်၊ သဘာဝကို ပိုနှစ်သက်ပီး ယခင်ကဲ့သို ၎င်းတို၏ အန္တရာယ်ရှိသော စမ်းသပ်မှုများကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပါ။ ဒါဆိုရင် ရလဒ်က ဘာဖစြ်မလဲ။ မူ းယစ်ဆေးဝါး ပမာဏ အမှန်တကယ် နှစ်ဆတိုးလာသည် ဟု ယူ ဆကြပါစို။ ဗီတာမင်အတု အရအေတွက်သည် လေးဆတိုးလာကာ အိမ်တိုင်းကို ဆေးရုံအဖစြ် ပခြောင်းလဲ ကာ လူတိုင်း ဆရာဝန်ဖစြ်လာကြသည်။ ဆရာဝန်တွကေိုယ်တိုင်က တခြားလူ တန်းစားတွထေက် မကဘြဲဏ ဖျားနာ ပီး ယဘေူ ယျအားဖင့် လူတိုင်းရှေ့မှော သဆေုံးတဲ့အခါ ဒီအရာတွအေားလုံးကနေ ဘာရသင့်သလဲ။

ကမ္ဘာကီးကို လှည့်ဖြားခြင်းအတွက် လုံးဝတာဝန်သည် လောကကီးအပေါ်တွင် တည်ရှိသည်။ ထိပ်တန်းကျွမ်းကျင်သူ များ- သုတသေန ဇီဝဗဒေပညာရှင်များနှင့် ဆေးပညာ ပါမောက္ခများ။ သာ မာန်ဆရာဝန်များကို အပစြ်တင်ခြင်း မပုြရ၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတိုသည် သူတို၏ ဆရာများ သင်ကြားခဲ့ သည့်အတိုင်း လက်တွေ့ ကျင့်သုံးရုံမျှသာ ဖစြ်သည်။ ၎င်း၏လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုအသေးစိတ်အချက်အလက် များကို သိရှိခြင်းမပုြမီတွင် အင်ဂျင်နီယာတစ်ဦးမှ စက်ရုံတစ်ရုံကို ပုပြင်ထိန်းသိမ်းရန် အပ်နှင်းခြင်းမပုြပါ။ စင်စစ် လူတစ်စုကို အခြခေံ အပိုင်းအစများ ဖည့်ြရန် မဖစြ်နိုင်ပေ။

Machine Translated by Google

အသိပညာ၊ စိတ်ကူ းယဉ်ဆန်သော စိတ်ကူ းယဉ်မှုများ၊ တွေးခေါ်ယူ ဆချက်များနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်သီအိုရီများ ၊ ထို့နောက် ထောင်ပေါင်းများစွာသော အဆိပ်များ၊ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်သော တူ ရိယာများနှင့် အတားအဆီးမရှိဘဲ ၎င်းတို့အား အတားအဆီးမရှိဘဲ ၎င်းတို့၏ လူ သားချင်းစာနာမှုများဖြင့် အပြည့်အဝ လွတ်လပ်စွာ ကစားခွင့်ပေးလိုက်ပါ။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဆေးစာအုပ်များနှင့် စွယ်စုံကျမ်းများအားလုံး မှန်သည်ဟု ခဏ လောက်ဆိုကြပါစို့။ ထို့နောက်; ၎င်းတို့ကို အလွတ်ကျက်ရန်အတွက် ဆရာဝန်တစ်ဦးသည် အသက်တစ်ဒါဇင် လိုအပ်မည်ဖြစ်ကာ လူ ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း လည်ပတ်နေသော မရေမတွက်နိုင်သော ဖြစ်စဉ်များ၏ တစ်ထောင်ပုံ တစ်ပုံကို နားလည်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

နာတာရှည်ရောဂါရှိသော လူ နာတစ်ရာသည် ဆရာဝန်တစ်ရာနှင့် တိုင်ပင်မည်ဆိုပါက၊ သူသည် မတူ ညီသော ဆေးစာများနှင့် အကြံပြုချက်ပေါင်း ရာကျော်ကို လက်ခံရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်တွေအတွက်တော့ စမ်းသပ်မှုတွေလုပ်ပြီးအပြစ်အရှိဆုံး စမ်းသပ်မှုတွေလုပ်ရုံပါပဲ။ ယခု ထင်ရှားသော အမှန်တရားများဆီသို့ ယခု နားပင်းနေသူ များသည် မနက်ဖြန်တွင် တာဝန်ကို ပခုံးပေါ်မှ မလုပ်နိုင်တော့ပေ။ ယနေ့ခေတ်ကလေးများသည် အချိန်မီကြီးပြင်းလာပြီး ကျန်းမာရေးညံ့ဖျင်းပြီး စွဲလမ်းမှုလွန်ကဲလာသောအခါတွင် ဇီဝဗေဒပညာရှင်များ၊ ကမ္ဘာ့ခေါင်းဆောင်များနှင့် ၎င်းတို့၏မိဘများအားလုံးကို စာရင်းပေးစွာ ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်ခဲ့သမျှကို သိရှိရန် တောင်းဆိုကြမည်ဖြစ်သည်။ ဤသတိပေးချက်များကိုဖတ်ပါ။ သူတို့၏ ဉာဏ်ပညာသည် သဘာဝထက် ကြီးမြတ်သည်ဟု ထင်ကြသေးသလား။

အဲဒီလို မထင်ရင် သဘာဝ စားသောက်ကုန်တွေ ဖျက်ဆီးတာကို ချက်ချင်း ရပ်ပစ်ရမယ်။ ဤသည်မှာ သဘာဝတရား၏ ခိုင်မာသောအမိန့်တော်ဖြစ်ပြီး မည်သည့်အပေးအယူမျှကို လက်မခံပါ။ ဒါဟာ စကြဝဠာတစ်ခုလုံးရဲ့ နိယာမတရားပါ။

သို့သော် ယနေ့တွင်၊ လူ သားများသည် ဤကမ္ဘာမြေကြီးကို ငရဲအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပေးသော နတ်ဆိုးများ၏ လှည့်စားမှုအောက်တွင် နေထိုင်နကြေရသည်။ နတ်ဆိုးတို့သည် လှပသော မိန်းမပျိုများ၏ မျက်နှာဖုံးများကို ဝတ်ဆင်ပြီး၍ ညစာစားပွဲနှင့် လူတို့၏ ဟင်းပွဲများတွင် ထိုင်နကြေ၏။ မျက်နှာ၊ မဲစေ့၊ လက်နှစ်ဖက်၊ ခြေသလုံးပေါ်၊ လည်ပင်း၊ ပခုံးပေါ်၌ ဝပ်လျက်၊ ထူ းကဲသော အရုပ်တို့မှ မိုက်မဲစွာ ရယ်မောကြ၏။ သူတို့သည် သူ ၏ကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ပြီးသူ ၏နှလုံးသားနှင့် စိတ်ဝိညာဉ်ထဲတွင် ခိုအောင်းနကြေပြီး

Machine Translated by Google

ယနေ့ခေတ် "ယဉ်ကျေး"သူသည် ရှေးခေတ်ရုပ်တုကိုးကွယ်မှုကို လှောင်ပြောင်တတ်သော်လည်း၊ သူသည် ရှေးယခင်က ရုပ်တုကိုးကွယ်သူ များထက် အဆပေါင်းများစွာ သာ၍ဆိုးကြောင်းကို နားမလည်ပေ။ ရှေးကာလ၌ လူတို့သည် တိရိစ္ဆာန်အမျိုးမျိုးတို့၏ ရုပ်တုကို ထု ထောင်၍ မတြားနိုးအပ်ကုန်၏။ ယနေ့ သူတို့သည် ထိုတိရစ္ဆာန်များကို သတ်ပြီးပြုပ်သိုးနေသော အသကေဓာင်များကို ကိုးကွယ်ကြသည်။

ယနေ့ခေတ် "ယဉ်ကျေးသော" ယောကျ်ားသည် ရက်စက်ကမြင်းကူတြာ်သော ရက်စက်ကမြင်းကူတြာ်မှုကို ပုံမဖော်နိုင်ပေ။ ကမ္ဘာတစ်ခုလုံးသည် လက်ရှိအချိန်၌ နထေိုင်ကြသည်။ နူ းညံ့သိမ်မွေ့ပြီးနူ းညံ့သိမ်မွေ့သော "စိတ်နှလုံးနူ းညံ့သော" အမျိုးသမီးသည် ကလေး၏မျက်နှာပေါ်ရှိ သွေးစက်အနည်းငယ်ကို မငြြလျှင် မူ းမေ့လဲသွားကာ သွေးစွန်းနသေော နှလုံး၊ အသည်း သို့မဟုတ် သိုးကလေး၏ရင်သားကို စားပွဲပေါ်တွင် အေးဆေးစွာထားကာ အပိုင်းပိုင်းဖြတြာ်ထားသည်။ ဆင်းရဲသော သတ္တဝါသည် အသက်နှင့် တက်ကွပြြမှု မပြည့်မီသော တစ်နာရီခန့်မျှ မဆင်ခြင်ဘဲ ဥပကေ့ခာပြုခြင်း မပြုဘဲ၊ ငယ်စဉ်ကလေးဘဝကတည်းက ကကြ်ြ သို့မဟုတ် သိုးသငယ်ကို သတ်ခြင်းနှင့်အတူ ဓားကို ညီတူမျှတူလျစ်လျူ ရှုကာ ဓားကိုယူကာ မည်သည့်ဂုဏ်အသရေမှမရှိဘဲ သိုးသငယ်၏နှလုံးကို ဖြတြာ်တောက်ပစ်ခဲ့သည်။ ထိုကလေး၏နှလုံးသားကို ထမင်းချက်စားပါ။ တစ်ခုတည်းသော ခြနြားချက်မှာ သူ မ၏မျက်လုံးများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကျင့်သားရနပေပြီဖြစ်သော်လည်း အခြားတစ်ခုသို့ မဟုတ်ပါက နွားသကေဓာင်များဘေးရှိ သားသတ်ဆိုင်များ၊ နွားသကေဓာင်များဘေးတွင် ချိတ်ဆွဲထားသော လူရုပ်အလောင်းများ၏ သွေးစွန်းနသေည့်မငြြကွင်းကို သူ မ အံ့သမြိမည်မဟုတ်ပေ။ သိုး၊

လက်ရှိလူ သားများသည် ယဉ်ကျေးခြင်းမှ ဝေးကွာသည်။

လူ သားများသည် ချက်ပြုတြာ်ထားသော အစားအစာကို ဆက်လက် စားသုံးနသေရွေ့ ကမ္ဘာပေါ်တွင် စစ်မှန်သော ရှင်သန်ခြင်း သို့မဟုတ် ရရှေည်တည်တံ့သော ငြိမ်းချမ်းမှုလည်း မရှိနိုင်ပါ။ ၎င်းသည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ စစ်ပွဲများနှင့် အစုလိုက်အပုံလိုက်သတ်ဖြတြာ်မှုများအားလုံးကို ပေါက်ဖွားစသေည့် ချက်ပြုတြာ်စားသောက်မှုဖစြ်သည်။

ဟစ်တလာ၊ လီနင်၊ စတာလင် စသည်ဖြင့် ဆိုးယုတ်သော ခေါင်းဆောင်များနှင့် အန္တရာယ်ရှိသော အာဏာရှင်များကို မွေးဖွားပေးသည့် ချက်ပြုတြာ်စားသောက်ခြင်းသည် အာမနေီးယားတွင် ငြိမ်းချမ်းသော လူ ဦးရေ ထက်ဝက်ကို သတ်ဖြတြာ်ပြီးအခြားကို မောင်းထုတ်ခဲ့သည့် အဗ္ဗဒူလ်ဟာမစ်နှင့် တာလတ်ကဲ့သို့သော ရက်စက်ကမြင်းကူတြာ်သော ရာဇဝတ်ကောင်များဖစြ်သည်။ နှစ်ထောင်ပေါင်းများစွာ နထေိုင်ခဲ့သော ၎င်းတို့၏ ရှေးမွေးရပ်မြမှ တစ်ဝက်ခန့်သည် ၎င်းတို့၏ လယ်ယာသုံးကိရိယာများ၊ အိမ်များနှင့် ၎င်းတို့၏ လုယက် လုယက်မှုများ၊

Machine Translated by Google

ဥယျာဉ် များ၊ သူတို့၏တစောင်တန်းများနှင့် ချိုင့်များ၊ ထို့နောက် အပြည့်အဝ အပစ်ပြေခံရသော "ယဉ်ကျေးသော" ကမ္ဘာတစ်ခုလုံး၏ မျက်စိရှေ့တွင် အရှက်မဲ့စွာ ချီတက်ကြသည်။

ပခြောင်းအထွက်နှုန်း ဆက်တိုက် တိုးလာနသေော်လည်း ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးတွင် သီးနှံပတြ်လပ်မှု ကီး္ကီးမြားမား ရှိနဆေဲဖစြ်သည်။

ဤထူ းဆန်းသော ဝိရောဓိဖစြ်ရခင်း၏ အကကြောင်းရင်း သုံးခုရှိသည်- ပထမအချက်မှာ၊ မုန့်တစ်ခုလုံးကို နရောတိုင်းတွင် ပခေါင်မုန့်ဖု့ြအဖစြ်သို့ ပခြောင်းလဲခြင်းဖင့်ြ ၎င်း၏နောက်ဆုံး အာဟာရတန်ဖိုးအကွင်းအကျန်များကို ဆုံးရှုံးစပေါသည်။ ထို့နောက် မျိုးအစောင်ခြင်း၏အကူ အညီဖင့်ြ ကျွန်ုပ်တို့သည် ၎င်း၏အရည်အသွေးကို ကုန်ကျစရိတ်ဖင့်ြ ထုတ်ကုန်များ၏ အရေအတွက်ကို မြှင့်တင်ပါသည်။ နောက်ဆုံးတွင်၊ လူ အတုသည် အလွန်လျင်မန်စြွာ ကီး္ထွားလာသဖင့်ြ အစားအစာ ထုတ်လုပ်မှု တိုးလာခြင်းသည် ဝယ်လိုအားနှင့် လိုက်လျောညီထွေ မဖစြ်နိုင်တော့ပ။ေ

သီးနှံစိုက်ခင်းအများစုကို အသားနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်း လုပ်ငန်းများတွင် တိရစ္ဆာန်မွေးမူြ ရေး တိရစ္ဆာန်များ အစာကျွေးရန်အတွက် အသုံးပုြကြသည်။

မငြ်မငြ်ချင်းတွင် လူ သားများသည် အစိမ်းလိုက်စားခြင်းမှ ရရှိမည့် ကီးမြားသောအကျိုးကျေးဇူ း များကို ပုံဖော်ရန် ခက်ခဲပမေည်။

တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ရောဂါတိုင်းသည် ထာဝရ ပျောက်ကွယ်သွားမည်ဖစြ်ပီးြထပ်တိုး၍ ရာဇဝတ်မှုတိုင်းသည် ကမ္ဘာမပြေငြ်မှ ပျောက်ကွယ်သွားမည်ဖစြ်သည်။

တစ်ချိန်တည်းမှာပင် အသက်၏မျှော်လင့်ချက်သည် နှစ်ဆ သို့မဟုတ် သုံးဆတိုးလာပီးြလူ သားတို့ လက်လှမ်းမမီနိုင်သော နှစ်ရာနှင့်ချီ၍မဖစြ်နိုင်သော အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ စီးပွားရေးတိုးတက်မှုရှိလာမည်ဖစြ်သော်လည်း လက်ရှိအခြေအနမှော ဆက်လက်ရှိနပေါက၊

ဤပခြောဆိုချက်များသည် ဖစြ်ရပ်မှန်များဖစြ်ပီးြစိတ်ကူ းယဉ် မဟုတ်သည့်အပငြ်၊ ထိုအကျိုးကျေးဇူ း များအားလုံးကို အလွန်ရိုးရှင်းသောနည်းလမ်းဖင့်ြ ရယူနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ရမည့်အရာမှာ သဘာဝ၏ အခြေခံ အကျဆုံးနိယာမများကို လေးစားလိုက်နာရန်နှင့် သက်ရှိနှင့် တစ်သားတည်းရှိသော ဂျုံများ ပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်ဖစြ်သည်။ သက်ရှိ ဂျုံနှင့် မီးဖုတ်ထားသော ပခေါင်မုန့်တို့အကြား ခြားနားချက်ကို ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်၍ သိမငြ်နိုင်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထုံထိုင်းမှု ရှိလျှင် အစိမ်းစားသူ ၏ သက်ရှိနှင့် ချက်ပြုတ်သူ ၏ ခြားနားချက်ကို အလွယ်တကူ ကျောက်ချက်ချနိုင်မည်ဖစြ်သည်။

စားသူ ။

Machine Translated by Google

ယခုလက်ရှိ အုပ်စိုးရှင်များ၏ သဘာဝထားကို ကြည့်ကြပါစို့
ဤအရေးပါသော ပြဿနာများကို ကမ္ဘာနှင့် အခြား တာဝန်ရှိ အာဏာပိုင်များက ဆောင်ရွက်
ပေးသည်။ သူတို့ဆီကရရှိတဲ့စာတွေကေ ကျွန်တော့်ရဲ့ပထမဆုံးစာအုပ်ကို စိတ်ဝင်တစားဖတ်ပြီး ကျွန်တော့်အမြင်တွေ
ကို ယဘေူ ယျစာနာမိကြောင်း ဖော်ပြပါတယ်။ ဘယ်ရပ်ကွက်ကမှ ကွဲလွဲတဲ့အသံတစ်သံမှ မကြားရ
ဘူး ။ ဒါပမေယ့် ဒါက မလုံလောက်ဘူး ။ ကျွန်တော့်စာအုပ်သည် တစ်ကြိမ်ဖြတ်ပြီးဘေးဖယ်ထားရမည့်
စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဝတ္ထုမဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ကမ္ဘာ၏ အရေးကြီးဆုံးနှင့် အရေးတကြီးပြဿနာများကို ဆွေးနွေး
နသေည့် ပမာဏတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် လေ့လာသင့်ပြီး၎င်း၏စာကြောင်းတိုင်းကို
သသေချောချာ ချိန်တွယ်ပြီးနာရီပေါင်းများစွာ စဉ်းစားသင့်သည်။

ဤလောကအုပ်စိုးရှင်များသည် အစိမ်းစားခြင်းအား နောက်ထပ်ပုံမှန်မဆေွးနွေးခန်းတစ်ခုအဖြစ် သဘာဝထားကာ
၎င်းတို့၏အခြားနိုင်ငံရေးနှင့် စီးပွားရေးပြဿနာများကဲ့သို့ ဆက်လက်လေ့လာသုံးသပ်ရန် ကျွမ်းကျင်သူ များထံ
တင်ပြပါက အမှားအယွင်းဖြစ်သွားပမေည်။ နှစ်ထောင်ပေါင်းများစွာကတည်းက စမ်းသပ်မှုတွနေဲ့
လေ့လာမှုတွေ အများအပြားရှိခဲ့ပမေယ့် အားလုံးက ဆိုးဆိုးရွားရွား မအောင်မြင်ခဲ့ကြပါဘူး ။ ယနေ့
တွင်၊ ဤပျက်စီးနသေောစမ်းသပ်မှုများကို ရပ်တန့်ရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ပုံမှန်ဘဝပုံစံသို့ ပြန်သွားရန် လူများအား ညွှန်ကြား
ရန်မှာ အာဏာပိုင်များ၏ လက်ငင်းတာဝန်ဖြစ်သည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် အသိဉာဏ်ရှိသူတိုင်းသည် သဘာဝနှင့်
သဘာဝမဟုတ်သော၊ သက်ရှိအာဟာရနှင့် အသက်မဲ့အစားအစာများကို ၎င်းတို့၏ အတုမရှိသော
ပစ္စည်းများဖြင့် ခွဲခြားဆုံးဖြတ်ရာတွင် ကျွမ်းကျင်သူဖြစ်သည်။

လူသန်းပေါင်းများစွာကို အုပ်စိုးတဲ့လူဟာ လွယ်လွယ်နဲ့ မရပါဘူး ။
တစ်ဦးတည်း၊ မိမိလူကို အုပ်စိုးခြင်း။

အစိမ်းစားခြင်း၏ အခြေခံမူများကို ငြင်းပယ်ခြင်းအတွက် အကြောင်းပြချက် နှစ်ခုသာ ရှိနိုင်သည်- ဘုံ
သဘာဝဆန္ဒနှင့် ဆန္ဒအာဏာမရှိခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ တတိယ အကြောင်းပြချက် မရှိပါ။ အခြား "အကြောင်းပြ
ချက်များ" အားလုံးသည် အဆိုပါ ချို့ယွင်းချက်နှစ်ခုကို ဖုံးကွယ်ရန် အဆင့်မြှင့်တင်ထားသော အကြောင်းပြချက်များ
သာဖြစ်သည်။ တာဝန်သိသောရာထူး များတွင် မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှုရှိသူတို့သည် သတ္တိနှင့်
ကိုယ်ကျင့်တရား ကင်းမဲ့သည်ဟု မည်သူ ့ကိုမျှ အထင်အမြင်မသေင့်စသေင့်ပါ။

အစိမ်းစားခြင်းကို နှစ်လ သို့မဟုတ် သုံးလကြာအောင် လေ့ကျင့်ထားသူ များသည် ငြမ်းခြေရင်းသို့ ခေါ်
ဆောင်သွားသည့်တိုင် ၎င်းတို့၏ ပုံမှန်မဟုတ်သော ယခင်ဘဝပုံစံသို့ ပြန်သွားရန် ဘယ်သောအခါမှ သဘောတူမည်
မဟုတ်ပေ။ မိမိလူကို ဂရုစိုက်ပြီးမိမိကျန်းမာရေးကို တန်ဖိုးထားတတ်သူ

Machine Translated by Google

ကလေးများသည် တခဏမျှ မတုံ့ဆိုင်းဘဲ နှစ်လ သို့မဟုတ် သုံးလအတွင်း ထို "စမ်းသပ်မှု" ကို ပုလ္လုပ်လိမ့်မည်။ မိမိတို့လူ မျိုး၏ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို စိတ်ဝင်စားသော ခေါင်းဆောင်များသည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်စံနမူနာများဖြင့် လူ သားအားလုံး၏ သာယာဝပြောရေးအတွက် လမ်းခင်းပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် လူ သားများအတွက် ၎င်းတို့၏ အသုံးဝင်ဆုံးနှင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှု ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်လိမ့်မည်။

ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများသည် သဘာဝမကျဘဲ သဘာဝမကျသော အစားအစာများဟု ချဲ့ကားပြောဆိုခြင်းမဟုတ်ပါ။ အတုပစ္စည်းများ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အထူ းပြုဆဲလ်များအတွက် အဟာရဆန်ကို မပေးနိုင်ပါ။ ထို့ပြင် ၎င်းတို့အား ဖည့်ဆည်းရန် စရိတ်စကနှင့် ဒုက္ခတို့သည် ဖုန်းတီးပစ်ရုံသာမက၊ ၎င်းတို့သည် လူ သား၏အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို လုံးလုံးလျားလျား ဖျက်ဆီးပစ်ရန် နည်းလမ်းများဖြစ်ပြီး အမှန်စင်စစ်အားဖြင့်လည်း လူ သားကိုယ်တိုင်ပင် ဖြစ်သည်။ အစိမ်းစားခြင်း၏ ပထမလအနည်းငယ်တွင် ရရှိခဲ့သော အတွေ့အကြုံသည် ဤဖော်ပြချက်များ၏ အမှန်တရားကို လူတိုင်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြသမည်ဖြစ်သည်။ ဒီမေးခွန်းကို ခဏလောက် စဉ်းစားကြည့်သင့်တယ်။

လွန်ခဲ့သည့် နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း သတင်းအချက်အလတ်များစွာရှိသည်။ အစိမ်းစားခြင်းဖြင့် ရရှိသော အောင်မြင်မှုများကို မြေကြီးထောင့်အားလုံးမှ လက်ခံရရှိခဲ့သည်။ ဤအချက်အလက်သည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် ယုံကြည်စိတ်ချရသော အစိမ်းလိုက်စားသူ ထောင်ပေါင်းများစွာ ပန်းကြဲနေပြီး အများစုမှာ ပြင်းထန်သောရောဂါများ ပျောက်ကင်းပြီး ယခုအခါ အပျော်ရွှင်ဆုံးဘဝများကို ဦးဆောင်နေကြောင်း ဤအချက်အလက်များက ဖော်ပြသည်။ ဤလူများသည် ပညာရှင်မဟုတ်၊ သိပ္ပံပညာရှင်လည်းမဟုတ်၊ ၎င်းတို့သည် အစိမ်းလိုက်စားခြင်း၏ အခြေခံသဘောတရားများကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ထိုးထွင်းသိမြင်ကာ အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်သော ပညာတတ်နှင့် ယဉ်ကျေးသော အမျိုးသားများသာဖြစ်ပြီး လိုအပ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် သတ္တိရှိကြသည်။

ကံမကောင်းစွာပဲ၊ ကျွန်ုပ်၏စာပေများဖြန့်ကျက်မှုသည် ကြီးမားသောအခက်အခဲများစွာနှင့် ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် သန်းပေါင်းများစွာသော အခမဲ့စာအုပ်များကို ဖြန့်ဝေရန် တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း၏ အခွင့်အာဏာထက် ကျော်လွန်နေသည်မှာ ထင်ရှားပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် အင်္ဂလန်နှင့် အမေရိကရှိ ထုတ်ဝေသူအများအပြားထံ လျှောက်လွှာတင်ခဲ့ပြီး၎င်းတို့၏နိုင်ငံများတွင် ကျွန်ုပ်၏ပထမဆုံး အင်္ဂလိပ်စာအုပ်ကို ပြန်လည်ထုတ်ဝေရန် သူတို့ကို ဖိတ်ကြားခဲ့သည်။ စာအုပ်သည် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပြီး အသုံးဝင်ကြောင်း အားလုံးက ဝန်ခံခဲ့ကြသော်လည်း ယင်းစာအုပ်သည် ၎င်းတို့၏ ထုတ်ဝေမှုနယ်ပယ်အတွင်း မကျရောက်သည့်အတွက် ဝမ်းနည်းကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ကြသည်။ အစိမ်းစားခြင်း၏ အခြေခံသဘောတရားများကို မည်သူမျှ မသိသောကြောင့် ယင်းသည် ၎င်း၏ထုတ်ဝေမှုတွင် ၎င်းတို့၏ အခြား "အစာအာဟာရ" စာအုပ်များအားလုံးကို နိဂုံးချုပ်စေမည့် အချက်ပြနေမည်ဖြစ်သောကြောင့်၊

Machine Translated by Google

သူတို့ကို နည်းနည်းလေး အာရုံစိုက်ထားတယ်။ ယနေ့ခေတ်လူများသည် မိမိတို့၏ အကျိုးစီးပွားထက် ကျော်လွန်၍ မမြင်နိုင်ကြပေ။

လူ မှုအဖွဲ့အစည်းများ၊ ပရဟိတအဖွဲ့အစည်းများ၊ စတေနာကဓောင်း စတေနာရှင်များနှင့် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ လူ သားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ စတေနာရှင်များအားလုံးကို ၎င်းတို့၏ ကြင်နာမှုဖြင့် ကူ ညီပေးကြပါရန် မတော့တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏စာပမျေားကို ဖြန့်ဝေရာတွင် တတ်နိုင်သမျှ ကူ ညီပေးကြပါ။ သူတို့သည် ကျွန်ုပ်၏စာအုပ်များကို အုပ်ရနေ့စ်ဆယ်၊ ငါးဆယ် သို့မဟုတ် တစ်ရာကို မှာယူနိုင်ပြီး၎င်းတို့ကို ရောင်းချခြင်းဖြင့် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို အခမဲ့ပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့စိတ်ကြိုက် ဖြန့်ဝေနိုင်သည်။ စာအုပ်တိုင်းသည် အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်သည်၊ ပခြေးထန်သော ရောဂါဝဒေနာရှင်များကို ကုသပေးနိုင်သည် သို့မဟုတ် ကလေးများအတွက် ပျော်ရွှင်သော အနာဂတ်အလားအလာကို ဖွင့်ထုတ်နိုင်ပါသည်။ ယခုအချိန်တွင် လူ သားချင်းစာနာထောက်ထားမှုတန်ဖိုးထက် ပိုမိုကြီးမြားသော လုပ်ဆောင်မှုမျိုး မရှိပါ။

လွန်ခဲ့တဲ့ 15 နှစ်က ဒီလိုစာအုပ်တစ်အုပ်ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူ းကို ရခဲ့မယ်ဆိုရင် ဒီနေ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ နှစ်ယောက်ပေါ့။ ချစ်လှစွာသောကလေးများ အသက်ရှင်နလေိမ့်မည်။ တစ်ဖက်တွင်မူ လွန်ခဲ့သော 10 နှစ်ခန့်က ကျွန်ုပ်၏စိတ်သည် မကြည်လင်ခဲ့လျှင် ယခု ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် အသက်ရှင်နသေင့်ပါသည်။
ကမ္ဘာပေါ်ရှိလူ အားလုံးသည် ယခုအခိုက်အတန့်တွင် တူ ညီသောအခြေအနေတွင်ရှိနကေြပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏အကူ အညီကို အလွန်လိုအပ်နပေါသည်။ အာဟာရ၏ မှန်ကန်သော အခြေခံမူများကို တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး သိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ယနေ့တွင် သန့်စင်ပြီးသော ဂျုံမှုန့်၊ သကြား၊ နို့ခြောက်နှင့် ရှောက်သီးအသားများကို ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူ များထံ ဖြန့်ဝေရန်အတွက် အချိုသော ခန္ဓာကိုယ်အချိုသည် ငွေကြေးအမြောက်အမြားသုံးစွဲသည်ကို ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် မျက်စိဖြင့် မြင်နရေပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော သဘာဝမဲ့နှင့် အလွန်အမင်း ယိုယွင်းနသေော စားသောက်ကုန်များကို လူတို့အား ဖြန့်ဝေခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့သည် အလွန်ဆိုးရွားသော အပစ်တစ်ခုကို မရည်ရွယ်ဘဲ ကျူ းလွန်ကြပြီးသဘာဝ၏ နိယာမများကို ချိုးဖောက်ကြသည်။ ကံဆိုးတဲ့လူတွကေို မျက်လုံးဖွင့်ပြီးအသားစိမ်းဖြစ်အောင် သင်ပေးရင် သူတို့ဟာ အမွန်မြတ်ဆုံး လုပ်ရပ်ကို လုပ်ကြလိမ့်မယ်။

အစားအသောက်စွဲလမ်းသူတိုင်းအတွက် အနက်သည် အဖြူဖြစ်ပြီးအဖြူသည် အနက်ဖြစ်သည်။ နေ့နဲ့ ကပြော်တွင် လှည့်ပတ်နချေိန် ကမ္ဘာမကြေီးက ငုတ်တုတ်ကြီးလို့ ထင်တဲ့ အချိန်တစ်ခုရှိခဲ့တယ်။ မည်သူ မဆို ဆန့်ကျင်ဘက်ယုံကြည်မှုတစ်ခုကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုပါက၊ ကဓောင်းကင်ယံတွင် နကေရှ့လျောနချေိန်တွင် ကမ္ဘာမကြေီးသည် ၎င်းတို့၏မျက်လုံးများကို မဲမြံစွာ စိုက်ထူထားသောကြောင့် အမင်္ဂလာသူ များ၏ အရူ းတစ်ယောက်အဖြစ် ခေါ်ဆောင်ခြင်းခံရသည်။

Machine Translated by Google

အတိအကျပြောရရင် တူ ညီတဲ့ စိတ်ဓာတ်က ယနေ့ခေတ်မှာ ကျိုးစိုးနေပေါပြီး၊သခွားသီးက သူ ့ကို ထိခိုက်စတေယ်လို့ လူ က သူ ့ကိုယ်ပေါ်မှာ ခံစားရပြီးနှစ်ကိမြ်ချက်ထားတဲ့ ပေါင်မုန့်ဖုျနဲ့ ဆန့်ပွတ်က အစာကခြေလွယ်တာကြောင့် အစာအိမ်ရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို "ထိန်းညှိ" ပေးနိုင်ပါတယ်။ သို့သော် အမှန်မှာ မုန့်နှင့်ထမင်းကို စားသုံးခြင်းသည် အစာအိမ်အားနည်းခြင်း၏ တကယ့်အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်ကို သူနားမလည်ပါ။ တကယ်တော့ သခွားသီးက သူ ့ကို ရရှေည်မှာ ကုသပေးမယ့် အစားအစာပါ။

ယနေ့တွင် လူ သားအားလုံးသည် လူတစ်ဦးစားသည်နှင့် တပြိုင်နက် ယုံကြည်လာကြသည်။ ဗိုက်ဆာသောအခါ အာဟာရရှိသော ပန်းကန်ပြားအနည်းငယ်သည် သူ ၏ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ပုံမှန်လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလူရဲ့ ပုံမှန်ဆဲလ်တွေဟာ အဲဒီသနေတေ့ အတုပစ္စည်းတွေဆီကနေ အဟာရဆန့်တစ်စေ့ကို မယူကြဘဲ ဗိုက်ပြည့်နေပေမေယ့် သူတို့ဟာ ဗိုက်ဆာနသေေးတာကို လူတွကေ သတိမထားမိကြပါဘူး။

ယနေ့ခေတ်တွင် လူ သားအားလုံးသည် ကျန်းမာသောအသက်တာကို ဆောင်ကြဉ်းရန်အတွက် သုတသေနဓာတ်ခွဲခန်းတွင်ရရှိသော ပရိုတင်း၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ၏ အာဟာရတန်ဖိုးများကို သိပ္ပံနည်းကျတွက်ချက်မှုအမျိုးမျိုးဖြင့် လမ်းညွှန်ထားရမည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ တွက်ချက်မှုအများစုသည် အမှန်စင်စစ်တွင် လုံးဝမှားယွင်းပြီးအန္တရာယ်ရှိသော ရုပ်ပုံလွှာများ၏ ကိုယ်စားပြုမှုများဖြစ်ကြောင်း ၎င်းတို့ ရိပ်မိခြင်းမရှိပေ။

ယနေ့တွင် တစ်စုံတစ်ဦးဖျားနာလာသောအခါတွင် သူ ၌ရှိသမျှကို စိတ်ချယုံကြည်လာခဲ့သည်။ သူ ့ကိုယ်သူ ကုသဖို့အတွက် လုပ်ရမှာက မူ းယစ်ဆေးဝါးလို့ ခေါ်တဲ့ အဆိပ်တခုခုကို ရှာဖို့ပါပဲ။ ထို့ကြောင့် သူသည် ထိုအံ့သြဖွယ်ကောင်းသည့် အရာဝတ္ထုကို ချက်ချင်း စတင်ရှာဖွေခဲ့သည်။ သို့သော် ဆေးဝါးကု ထုံးသည် ဤချက်ပြုတ်စားသောက်သည့်ခေတ်၏ နတ်ဝိဇ္ဇာဖြစ်ပြီး၊မည်သည့်အဆိပ်မျှ အသုံးဝင်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်ကို မည်သည့်အခါမျှ လုပ်ဆောင်နိုင်မည်မဟုတ်ကြောင်း သူ မသိပါ။ ရောဂါအားလုံးသည် အကြောင်းအရင်းနှစ်ရပ်ကြောင့်သာဖြစ်သည်- သဘာဝအာဟာရများအလိုဆန္ဒအတွက် ပုံမှန်ဆဲလ်များ၏ အဆက်မပြတ်ငတ်မွတ်ခြင်းနှင့် သဘာဝမဟုတ်သော၊ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများနှင့် အခြားအဆိပ်ရှိသော အရာများ၏ ဆိုးရွားသောအကျိုးသက်ရောက်မှုများ၊ တတိယအကြောင်းမရှိပါ။ ထို့ကြောင့် ရောဂါခပ်သိမ်းမှ တစ်ကိမြ်သာ မိမိကိုယ်ကို လွတ်မြောက်အောင် ဆင်ခြင်နိုင်သော နည်းလမ်းတစ်ခုသာ ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သဘာဝမဟုတ်သော စားသောက်ကုန်များနှင့် ဆေးဝါးများကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရမည်၊ သဘာဝအာဟာရ (အကမြ်းစား veganism) တစ်ခုတည်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ဆဲလ်များ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရပါမည်။

ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစသေော ဆေးဝါးများဟု အများအားဖြင့် ယူ ဆကြသည့် ဆေးဝါးများသည် အမှန်တကယ်တွင် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ရောဂါများ၏ အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်သည်။ ယဘေု ယျအားဖြင့်ပြောရလျှင်၊

Machine Translated by Google

ဓာတုပစ္စည်း သို့မဟုတ် အာဟာရတစ်ခုချင်းစီတွင် ကုသနိုင်သော ဂုဏ်သတ္တိများကို ရှာဖွေရန် ဆိုးရွားပြီး ဝမ်းနည်းဖွယ် အမှားတစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော် လွန်ခဲ့သည့် ရာစုနှစ်များစွာကတည်းက လူ သားတို့ ပြုလုပ်ခဲ့သော ဤအမှားကြီးပြင် ဖြစ်သည်။ ဤကမ္ဘာပေါ်တွင် မည်သည့် ကုသဆေးမျှ မရှိပါ။ ရောဂါဖြစ်စေသော အထူး အချက်များသာ တည်ရှိပြီးရောဂါအားလုံးကို အလိုအလျောက် ပျောက်ကင်းစေမည့် ဖယ်ထုတ်ခြင်းမျိုးသာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအချက်များသည် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများနှင့် ဆေးဝါးဟု အမည်လွဲထားသော အဆိပ်များ ဖြစ်သည်။

ယနေ့ခေတ်လူ သားသည် သူ ၏ယဉ်ကျေးမှုအတွက် အလွန်ဂုဏ်ယူသော်လည်း၊ သူသည် အမှန်တကယ်ယဉ်ကျေးခြင်းမှ ဝေးကွာလှသည်။ စစ်မှန်သောယဉ်ကျေးမှုကို နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာတိုးတက်မှုသက်သက်ဖြင့် တိုင်းတာသင့်သည်မဟုတ်ဘဲ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏စိတ်နှင့် စိတ်ဝိညာဉ်၊ ဒုစရိုက်မှုများနှင့် စွဲလမ်းမှုတို့ကို သိမ်းပိုက်ခြင်းနှင့် အယူ သီးမှုများမှ လူ သားတို့၏ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး လွတ်မြောက်ခြင်းတို့ဖြင့် တိုင်းတာသင့်သည်။ သူ ၏ ပုံမှန်မဟုတ်သော အစာစားချင်စိတ်ကို ကျေနပ်စေရန်အတွက် ယနေ့လူ သားသည် သန့်စင်သော သဘာဝ အစားအစာ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းကို မီးပေါ်တွင် လောင်ကျွမ်းစေပြီးရောဂါများကို အတုယူ ၍ မိမိကိုယ်တိုင် ပျက်စီးစေပါသည်။ ၎င်းတို့၏ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှုနှင့် မာနကို ကျေနပ်စေရန်အတွက် နိုင်ငံများ၏ အုပ်စိုးရှင်များသည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူများကြားတွင် အမုန်းပွားခြင်းနှင့် ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း မျိုးစေ့များကို ကြဲချပြီး အချင်းချင်း သတ်ဖြတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

သိပ္ပံပညာ၏ ကိုယ်စားလှယ်များပင်လျှင် ကရုဏာနှင့် လူ သားဆန်ခြင်း၏ ခံစားချက်အားလုံးကို ပယ်ရှားပြီး ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အကျိုးစီးပွားကို ပိုမိုတိုးပွားစေရန်အတွက် မဖြွမဖြတ်သော သိပ္ပံအမည်ကို မရိုးသားစွာ အသုံးချကာ လူတို့ကို အရက်စက်ဆုံးနည်းဖြင့် လုယူကြသည်။

မဟာနှင့် နောက်ပြန်ဆုတ်ခြင်း၏ အထူး ခြားဆုံး အထောက်အထားများထဲမှ တစ်ခု ယနေ့ခေတ် "ယဉ်ကျေးသူ " သည် ကင်ဆာရောဂါနှင့်ပတ်သက်သော သူ ၏ချဉ်းကပ်မှုဖြစ်သည်။ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာအောင် သူသည် အချို့သော ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများတွင် ပငြီးထန်သော ဘေးဆိုးကြီး၏ အကြောင်းရင်းနှင့် ကုသမှုကို ရှာဖွေခဲ့ပြီးထိုအသိမဲ့ရှာဖွေမှုကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေဆဲဖြစ်သည်။

ဤကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်သည် လွန်ခဲ့သော လနေ့စ်က ကမ္ဘာ့အာဏာပိုင်များအား ငြင်းဆို၍မရသော အထောက်အထားများကို တင်ပြခဲ့ပါသည်။ ယနေ့တွင်၊ ခိုင်မာသော ဥပမာများစွာဖြင့် သရုပ်ဖော်ထားသော ပိုမိုအသေးစိတ်ပြီးချဲ့ထွင်ထားသော ပုံစံဖြင့် ထိုအထောက်အထားများကို ထပ်မံတင်ပြပါသည်။ ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာန အသီးသီးနှင့် အခြား တာဝန်ရှိ အာဏာပိုင်များသည် အဘယ်ကြောင့် ဤမျှ ဝေးကွာပြီး လျစ်လျူ ရှုထားသနည်း။ သဘာဝ စားသောက်ကုန်များကို ကကြောက်မက်ဖွယ်ရာ ဖျက်ဆီးခြင်းများကို အဘယ်ကြောင့် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နကြေသနည်း။ သူတို့ဘာကြောင့်လုပ်တာလဲ။

Machine Translated by Google

သူတို့ရဲ့ စာအုပ်တွေ၊ သတင်းစာတွေ၊ ဂျာနယ်တွေကို ဗီတာမင်အတုတွေနဲ့ အစားအသောက်တွေကို ဆန့်ကျင်ပြီးအနုတ်လက္ခဏာဖြစ်စေတဲ့ အကြံပြုချက်တွေနဲ့ ဆက်ဖြည့်နေလား။
လူ သား၏ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် စတေနာသည် အဘယ်မှာရှိသနည်း။ ယဉ်ကျေးမှုဆိုတာ ဘယ်မှာလဲ။

လူ ့ယဉ်ကျေးမှုအပေါ် အဆက်မပြတ် ပြောဆိုနေသူ များကို သက်သေပြပါစေ။
သူတို့ကိုယ်တိုင်က သဘာဝရဲ့ အခြေခံနိယာမတွေကို နားလည်နိုင်လောက်အောင် ယဉ်ကျေးပြီး လူ သားတွေကို ရောဂါပေါင်းစုံကနေ လွတ်မြောက်ဖို့၊ ဘဝရဲ့မျှော်လင့်ချက်နှစ်ဆ၊ လူ နေမှုအဆင့်အတန်းကို သုံးဆ ဒါမှမဟုတ် လေးဆတိုးဖို့ ဘာကိုဆိုလိုတယ်ဆိုတာကို နားလည်နိုင်လောက်အောင် ယဉ်ကျေးပါတယ်။

ဤဆက်စပ်မှုတွင်၊ အခြားသူ များ၏ အခွင့်အရေးများကို အထင်ရှားဆုံး အလွဲသုံးစားလုပ်မှု၏ ကံမကောင်းအကြောင်းမလှစွာသော ဥပမာသည် လွန်ခဲ့သော နှစ်နှစ်ခန့်က လဒေါ့ဒ်အိန်ဂျလိစ်မှ ဆင်းသက်လာသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ပထမဆုံး အင်္ဂလိပ်စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုပြီးနောက်၊ ကယ်လီဖိုးနီးယားရှိ အမျိုးသမီးတစ်ဦးဖြစ်သော မစ္စစ် H. Bulbeck သည် ပြီးပြည့်စုံသော အစိမ်းလိုက် အစားအသောက်ကို လက်ခံကျင့်သုံးသည်။
စိတ်ကူ း၏ လူ သားချင်းစာနာမှု ရှုထောင့်ကြောင့် ဆွဲဆောင်ခံရသော စာအုပ်အအုပ်ရေ 30 ကို မှာယူကာ သူ မ၏ သူ ငယ်ချင်းများနှင့် ဆက်ဆံရေးများကဲ့သို့ ကောင်းမွန်သော သတင်းစကားကို ဖြန့်ဝေရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ ထိုအချိန်တွင်၊ John Martin Reinecke အမည်ရှိသူတစ်ဦးသည် Los Angeles ရှိ "Let's Live" မဂ္ဂဇင်းတွင် "အသုံးဝင်သော" အစားအစာကမြင်းများ၏ "အသုံးဝင်သော" ဂုဏ်သတ္တိများအကြောင်းဆောင်းပါးများရေးသားနေသည်ကိုသိရှိပြီးနောက်သူ မသည်စာတစ်စောင်ပေးပို့ပြီးသူ မ၏ကုသမှုနည်းလမ်းကိုအကောင့်တစ်ခုပေးခဲ့သည်။ နှင့်သူ မနှင့်သူ မ၏ခင်ပွန်းနှစ်ဦးစလုံး၏ရောဂါအားလုံးမှနောက်ဆက်တွဲပြန်လည်နာလန်ထူ ။

ကျွန်ုပ်၏စာအုပ်များကိုဖတ်ပြီးနောက်၊ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ လူ နာအများအပြားသည် အစိမ်းလိုက်စားခြင်းကို လက်ခံကျင့်သုံးကြပြီး ရလဒ်အနေဖြင့် ရှိုးရှိုးခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် အစာအိမ်ပုံမမှန်ခြင်းမှ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါများအထိ ပြင်းထန်သောရောဂါများစွာကို ပျောက်ကင်းစေခဲ့သည်။ နှစ်အတော်ကြာအောင် အရည်အချင်းပြည့်မီသော အထူ းကုဆရာဝန်ကြီးများ၏ အကြံပြုချက်မှ မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူ းမှ မရရှိသေးဘဲ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ရောဂါများကြောင့် ဆင်းရဲမှုဆင်းခဲ့ရသူ အများစုမှာ လအနည်းငယ်အတွင်း ကျန်းမာရေးပြန်လည်ကောင်းမွန်လာကာ ယခုအခါ ပြန်လည်ကျန်းမာလာနေပြီဖြစ်သည်။ တက်ကြွသောဘဝ၏ကောင်းချီးများအားလုံးကိုခံစားပါ။

ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများနှင့် အခြားအဆိပ်ရှိသော အရာများကို စွန့်ပယ်သူသည် ရောဂါခံပိသိမ်းမှ ခုခံနိုင်စွမ်းရှိပြီး စိမ်းလန်းသော အသက်ကြီးမှ ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီးရောဂါဘယကင်းမှ ကင်းဝေးစေရေန် ယုံကြည်စိတ်ချစွာ စောင့်မျှော်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
ဤစာအုပ်၏ နောက်အပိုင်းတွင် စာဖတ်သူသည် တစ်ခုတွေ့လိမ့်မည်။

Machine Translated by Google

သူတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ပြောပြခြင်းအားဖြင့် တခြားသူတွေကို ကူ ညီဖို့ စိတ်အားထက်သန်တဲ့ လူ နာဟောင်းတွေဆီက နှစ်စဉ် ရရှိတဲ့ စာမကြောက်မဖြူစွာကို ရွေးချယ်ခြင်း။ မစ္စစ် Bulbeck သည် မစ္စတာ Reinecke သို့ စာရေးရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ခြင်းမှာ ဤစိတ်ဓာတ်ဖြင့် ဖြစ်သည်။

ထိုလူ ကြီးမင်းသည် ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ပိုင်စာအုပ်တွင် ကျွန်ုပ်၏အခွင့်အရေးကို လျစ်လျူ ရှုကာ စကားလုံးများကို ကူ းယူပါသည်။ ကျွန်တော့်စာအုပ်မျက်နှာဖုံးမှာ ပေးခဲ့တဲ့ စာလုံးခြောက်လုံးထဲက တစ်ခုစီတိုင်းကို စာလုံးပေါင်းပါ။ "အသက်ရှင်ကြ ပါစို့" ၏ 1965 ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလနှင့် ဧပြီလတွင် ၎င်းတို့ကို ထည့်သွင်းပါ။
မဂ္ဂဇင်း၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် "အကမြီးစားအစားအစာများတွင်စွန့်စားခန်းများ" ဟူ သော ဆောင်းပါး၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့်သူသည်နောက်ထပ်အချက်အလက်များကိုဒေါ်လာ ၅ ဒေါ်လာဖြင့်ရောင်းချရန် ကမ်းလှမ်းသည်။ ဒါပေမယ့် သိချင်ဆုံးအရာကတော့ မဂ္ဂဇင်းရဲ့ မိတ်ဆက်စာမှာ အယ်ဒီတာတွေက အဲဒီ အကြောင်းအရာတွေကို ဆောင်းပါးရေးသူနဲ့ သက်ဆိုင်ကြောင်း အတည်ပြုတဲ့အချက်ပါပဲ။ "အသက်ရှင်ကြပါစို့" ဟူ သော စာစောင်ကို လူများ မဖတ်သင့်ပါ။
ဗီတာမင်အတုများနှင့် "အစားအသောက်အတွက်ပြင်ဆင်မှုများ" ကြော်ငြာများပေါ်တွင်ရှင်သန်နေသောမဂ္ဂဇင်း။

ယခုဆယ်စုနှစ်တစ်ခုကျော်ပြီးကျွန်ုပ်သည် လူ မှုဘဝများကို စွန့်ပယ်ခဲ့ပြီးပျော်ရွှင်မှုတိုင်းကို စွန့် လွှတ်ခဲ့သည်။ မိသားစုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လိုအပ်ချက်တွေအတွက် အလွန်ချွေတာတတ်ပမေယ့် စုဆောင်း ထားတဲ့ စုဆောင်းငွေအားလုံးကို သိပ္ပံအဖွဲ့အစည်းတွေဆီ အခမဲ့ဖြန့်ဝေထားပြီးဖြစ်တဲ့ အုပ်ရေ 10,000 ကို သိပ္ပံ ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းတွေဆီ အခမဲ့ဖြန့်ဝေပြီးဖြစ်တဲ့ စာအုပ်တွေကို လစ့်လာပြီးထုတ်ဝေဖို့ စုဆောင်းထားတဲ့ စုဆောင်းငွေအားလုံးကို ခဏာလောက်သုံးဖို့ မတုံ့ဆိုင်းခဲ့ပါဘူ း။ မကြေကြီးတပြင်လုံး၌ လူပုဂ္ဂိုလ်၊ ပျော်ရွှင်ပြီး သဘာဝကျတဲ့ ဘဝတစ်ခုဆီ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးကို စစ်မှန်တဲ့လမ်းကိုပြသနိုင်ဖို့ ဒီစွန့်လွှတ်အနစ်နာခံမှုတွေကို ငါလုပ် ခဲ့ပြီး ဒီလိုအကြံဉာဏ်တွေကို ငွေနဲ့ရောင်းတာကို ဆန့်ကျင်ဖို့ စိတ်နှလုံးနဲ့ ဆန့်ကျင်ခဲ့တယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီနေ့မှာတော့ Mr. JM Reinecke က ကျွန်မရဲ့ စိတ်ကူ းတွေနဲ့ စိတ်ကူ းတွေကို အမြတ်အစွန်း ရအောင် အသုံးချပြီးလူတွေကို ဘယ်လိုစားရမလဲဆိုတာ ပြဖို့အတွက် $5 ဒေါ်လာ ပေးဆောင်ဖို့ တောင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။ သဘာဝ အစားအစာများ ဤသည်မှာ အမှန်ပင်၊ မငေခွန်း၏ စိတ်အနှောက်အယှက်အရှိဆုံး ကဏ္ဍဖြစ်သည်။

ဤသည်မှာ Mr. Reinecke ၏ ဆောင်းပါးနှစ်ခုမှ ကောက်နုတ်ချက်ဖြစ်သည်။

LIVE ကြစို့

ဖဖော်ဝါရီ၊ ၁၉၆၅ :

JOHN MARTIN REINECKE မှ အစိမ်းလိုက် အစားအစာများတွင် စွန့်စားခန်းများ

Machine Translated by Google

ယခုဆောင်းပါးတွဲတွင် စာရေးသူက သူ ့အမြင်များကို ပေးသည်။
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စမ်းသပ်မှုများအပေါ် အခြေခံ၍ ရာသီဥတုများစွာရှိသူ များကြားတွင် နထေိုင်ပြီး
လှည့်လည်နေစဉ် သူ ၏ အတွေ့အကြုံများစွာကို အခြေခံထားသည် —
အစိမ်းစားသော အစားအစာများနှင့် ကျန်းမာရေးကို ပေးသော အသီးအနှံများကို စားသုံးပါ။ - Ed

အစိမ်းစားသော အစားအစာသည် လူတို့ယူသော တစ်ခုတည်းသော အာဟာရဖြစ်သင့်သည်။ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းသည် သဘာဝမကျသော အလေ့အထတစ်ခုဖြစ်ပြီး ပြီးပြည့်စုံသော ကျန်းမာရေးကို ရရှိနိုင်ပါက ဤကမ္ဘာကြီးမှ ဖယ်ရှားပစ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ချက်ပြုတ်ထားသောအစားအစာသည် လူ သားတို့၏ရောဂါအားလုံး၏ အဓိကအကြောင်းအရင်းဖြစ်သောကြောင့် လူ သားတို့၏အာဟာရဓာတ်သည် သက်ရှိဆဲလ်များသာဖြစ်သင့်သည်။ အစိမ်းလိုက်အစာစားခြင်းသည် လူ သားတို့ကို ရောဂါဝေဒနာအားလုံးမှ ကင်းဝေးစေပြီး လူ ့သက်တမ်းကို နှစ် ၁၄၀ သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ သက်တမ်းတိုးစေသည်။

မွေးကင်းစကလေးအား ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးလေ့ရှိသော ရာဇဝတ်မှုများသည် အဆိုးရွားဆုံးဖြစ်ပြီး အကြောင်းမှာ ၎င်း၏အခက်အခဲအားလုံး စတင်ချိန်ဖြစ်သည် (ကျွန်ုပ်၏ "Raw-Eating" ပထမထုတ်ဝေမှု၏ မျက်နှာဖုံးကို ကြည့်ပါ)။ ဇီဝဗေဒပညာရှင်များသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ချက်ပြုတ်ထားသော အနေအထားတွင် အစားအစာများ မတင်ပြခြင်းတွင် သဘာဝက အမှားတစ်ခု ပြုလုပ်ထားကြောင်း သက်သေပြရပါမည်။ (ပထမအကြိမ်၊ စာမျက်နှာ ၃၂)။ သာမာန်ကလေးတစ်ဦးသည် ဘိန်းစွဲသူအား နှစ်သက်ပုံပေါ်သကဲ့သို့ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအသောက်စွဲသူအတွက်သာ အရသာရှိသော ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများ၏ အရသာကို စက်ဆုပ်ရွံရှာသည်။ (ပထမအကြိမ်၊ စာမျက်နှာ ၃၃)။ မီးဖိုချောင် မီးသည် လတောင်ကျွမ်းပြီး ကောင်းမွန်သော အစားအစာကုန်ကမြင်းများ၏ တန်ဖိုး၏ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ပျက်စီးစေသည်။ (ကျွန်ုပ်၏ပထမဆုံးထုတ်ဝေမှုမျက်နှာဖုံး)။

ပေါ်ပြီ၊ ၁၉၆၅ :

သဘာဝကုန်ကမြင်း အစားအစာများကို စားရုံဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သည့်ရောဂါမျှ ကင်းဝေးနိုင်သည်ကို မငြင်းမငြင်းချင်းပင် မဖြစ်နိုင်ပေ။ သို့သော် အမှန်မှာ "မယုံနိုင်စရာ" သည် ပြီးပြည့်စုံသောအဖြစ်မှန်ကို အလွယ်တကူဖြစ်လာသည်... (ပထမအကြိမ်၊ စာမျက်နှာ ၄၅)။

လူတွေကို အားပေးဖို့ ဇီဝဗေဒပညာရှင်တွေနဲ့ ဆရာဝန်တွေရဲ့ တာဝန်ဖြစ်သင့်တယ်။ သဘာဝအရာများကိုစားရန်; အာဟာရဓာတ်ပါဝင်ပစ္စည်းများကို အစားအစာများအဖြစ် ခွဲခြားမထားရန်၊ သို့သော် ၎င်းတို့ကို သဘာဝအတိုင်း မျှတသောအချိုးအစားနှင့် ၎င်းတို့၏ နထေိုင်မှုပုံစံနှင့် အစိမ်းလိုက်တတ်နိုင်သမျှ လုံးလုံးနီးပါး အမြဲစားရန်။ ဆရာဝန်များနှင့် ဇီဝဗေဒပညာရှင်များသည် သီးခြားခွဲထုတ်ခြင်း၏ အသုံးဝင်မှုအကြောင်းကို ဘယ်တော့မှ မပြောသင့်ပါ။

Machine Translated by Google

တစ်ဦးချင်းစီ အာဟာရဓာတ်ပါဝင်မှုများသော်လည်း ပြီးပြည့်စုံသော ကုန်ကမြေးအစားအစာ
များ၏ မရှိမဖြစ်လိုအပ်မှုကို အလေးပေးသင့်သည်။

အကျဉ်းချုပ်

ယဘုယျအားဖြင့် ပြောရလျှင် အာဟာရဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာတစ်ခုလုံးကို အဓိကအချက်နှစ်ချက်
ဖြင့် အကျဉ်းချုံးပြီးလူ သားအားလုံး၏ စိုးရိမ်ပူ ပန်မှုကို ဖြစ်စေသည်-

1. လူ ့အာဟာရတွင် သက်ရှိဆဲလ်များ လုံးဝ ပါဝင်သင့်သည်။
သက်ရှိဆဲလ်များပါဝင်သော အစားအစာများတွင်သာ လူ ့သက်ရှိများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်
လိုအပ်သော အရည်အသွေးများ အားလုံးရှိသည်။

၂။သဘာဝတွင် ဘုံနှင့်ရှုးချေယ်စရာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကဓောင်များ နှစ်မျိုးလုံးရှိသည်။
ပြီးပြည့်စုံပြီးအဟာရဓာတ်အများဆုံး ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကိုယ်ထည်များမှာ ပိုမိုကဓောင်းမွန်သော အသီးအနှံများ၊
အစိမ်းရဓောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အခွံမာသီးများ၊ ကဓောက်နှံများနှင့် အမြစ်များဖြစ်သည်။

အတိုချုပ်ပြောရလျှင် လူသည် အစိမ်းစားသော အစာကိုသာ ကျွေးသောအခါ ပြီးပြည့်စုံသော ကျန်းမာရေး
ကို နှစ်သက်သည်။ ချက်ပြုတ်ထားသော အစာကို စားသုံးမိသည် အထိ ဖျားနာခြင်း၊ ထိုသို့သော အာဟာရကို မှီခဲ
ဆည်းကပ်၍ သလေ၏။ (ပထမအကြိမ်၊ စာမျက်နှာ ၂၄)။

မဂ္ဂဇင်း အယ်ဒီတာ ၏ နိဂုံးချုပ် မှတ်ချက်-

တာဝန်တွ ဖိအားတွကေြောင့် Mr.
စာတွဖေရြဖို့ Reinecke။ 5$ ကို လက်ခံရရှိသည်နှင့် ပြည့်စုံသော လမ်းညွှန်ချက်များဖြင့် အမရေိကန်နှင့် အပူပိုင်း
ဒသေအတွက် ၎င်း၏ နစေ့စဉ် အစားအသဓောက် မီနူ းလမ်းညွှန်များနှင့် ချက်ပြုတ်နည်းများကို သင့်ထံ
ပေးပို့မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဒါတွကေ စာအုပ်ပုံစံ မဟုတ်ဘူ း။ ပေးပို့ရန်... - Ed.

အသီးအနှံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အခွံမာသီးများ အားလုံးသည် တူ ညီသော အာဟာရ
ဂုဏ်သတ္တိများဖြင့် အရည်အသွေးအမြင့်ဆုံး စားသဓောက်ကုန်များဖြစ်ကြောင်း အကြိမ်ကြိမ် အလေးပေးဖော်ပြ
ခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့်၊ "မီနူ းလမ်းညွှန်များ" နှင့် အစိမ်းလိုက်အာဟာရအတွက် ချက်ပြုတ်နည်းအားလုံးသည်
သိပ္ပံနည်းကျ သို့မဟုတ် အာဟာရတန်ဖိုး လုံးဝမရှိပါ။ မသိမှုအရှိဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ပင်လျှင် မိမိ၏ အစားစားချင်စိတ်နှင့်
အရသာအာရုံတို့ ထိန်းကျဓောင်းနိုင်သော မိမိကိုယ်ပိုင် အစားအသဓောက်အစီအစဉ် ကို တီထွင်နိုင်သည်။

ဖဖော်ဝါရီလထုတ် မဂ္ဂဇင်းကို လက်ခံရရှိသောအခါတွင် ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏အခွင့်အရေးများ
ကို ကာကွယ်စဓောင့်ရှဓောက်ပေးမည့်သူအား ဝမ်းမြောက်မိမည်ဟု ယုံကြည်ကာ အယ်ဒီတာ မစ္စတာကကေ
သဓာမတ်စ်ထံသို့ စာတစ်စဓောင်ရေးခဲ့သည်။

Machine Translated by Google

ဧပြီလ ၂၁ ရက် ၁၉၆၅ :

Mr. Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Calif.

လေးစားရပါသောလူ ကြီးမင်း,

Mr. John Martin Reinecke ရေးတဲ့ "Adventures in Raw Foods" ဆိုတဲ့ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ကို ဖေဖော်ဝါရီလမှာ ဖတ်လိုက်ရတဲ့အတွက် အံ့သြမိသလို စာရေးဆရာက ကျွန်တော့်စာအုပ်မျက်နှာဖုံးမှာ ဆောင်ပုဒ်တွေကို စကားလုံးနဲ့ ကူ းယူ ထားတာ၊ "Raw-Eating" တို့ကို သူ ့ကိုယ်ပိုင် အကြောင်းအရာအဖြစ် ကိုယ်စားပြုထားသည်။ သင်၏နောက်ထုတ်ဝေမှုတွင် ဤနားလည်မှုလွဲမှားမှုကို ပြုပြင်ပြီးနောက်တွင် အလားတူ ဖြစ်ရပ်မျိုးမဖြစ်စေရန် ကျေးဇူ းပြု၍ လုပ်ဆောင်ပါ။

Arshavir Ter Hovannessian

ကံမကောင်းစွာဖြင့်၊ တစ်လခန့်အကြာတွင် ကျွန်ုပ်သည် Mr.

Reinecke ၏ စာပမေရိုးသားမှု

၁၉၆၅ မေ ၁၂ :

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21၊ Peshan လမ်း၊ Tehran၊ Persia။

လေးစားရပါသောလူ ကြီးမင်း

မင်းရဲ့ ဧပြီလ 21 ရက်နေ့စာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မစ္စတာ ဂျွန်မာတင်ထံ ရေးခဲ့ပါတယ်။ Reinecke ၏ ရှင်းလင်းချက်အတွက် ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား အကြံပြုထားသည်။

`ကျနော့်ဆောင်းပါးရဲ့ ဖေဖေါ်ဝါရီလထုတ်ကို စစ်ဆေးကြည့်တော့ မစ္စတာ Ter Hovannessian ရဲ့ ဆောင်ပုဒ်ရဲ့ တစိတ်တပိုင်းကို စကားလုံးအတွက် ကူ းယူ ထားတာ မတွေ့မိပါဘူ း။ အစားအစာစိမ်းများနှင့် ပတ်သက်သည့် ကျွန်ုပ်၏ဖော်ပြချက်အားလုံးသည် ၂၅ နှစ်ကြာစုဆောင်းထားသော အတွေ့အကြုံနှင့် လေ့လာမှုမှ စုစည်းထားသော ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ပိုင်အတွေးနှင့် စကားများဖြစ်သည်။ သူနဲ့ ဆင်တူတဲ့ ကြေငြာချက် တစ်ခုခု ရေးခဲ့မယ် ဆိုရင် ဒါဟာ တိုက်ဆိုင်မှု သက်သက် မဟုတ်ဘဲ ရည်ရွယ်ချက် သက်သက်ပါ။

``ငါ့မှာ အပြည့်စုံဆုံး အစားအစာကုန်ကြမ်းစာအုပ်တွေ စုစည်းမှုတစ်ခုရှိတယ်၊ အဲဒီအထဲမှာ သူ ့စာအုပ်ငယ်တစ်အုပ်ကို ငါရှာတွေ့တယ်။

Machine Translated by Google

ကော်ပီကူး ထားရင် သူ့ကို credit ပေးမယ်။ သူ့ စာအုပ်ငယ်ကို လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်နှစ်လောက်က သူ ငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ပေးခဲ့တာ မှတ်မိတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော့်သူ ငယ်ချင်းတွေအတွက် နောက်ထပ် စာအုပ်ငယ်တချို့ ပို့ပေးဖို့အတွက် မစ္စတာ Ter-Hovannessian ဆီကို သူ 10 ဒေါ်လာ ပို့ပေးခဲ့တယ်။ အဲဒါ လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်လလောက်ကပါ။ အခုအချိန်အထိ မစ္စတာ Ter Hovannessian ဆီက ဘာစကားမှ မကြားရသေးဘူး ။ သူကျွန်တော့်ကို သူ့ စာအုပ်တွေ မပို့ချင်ဘူး ဆိုရင် ကျွန်တော့်ပိုက်ဆံကို ပြန်ပေးသင့်တယ်၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်ကတော့ လွန်ခဲ့တဲ့ ၂၅ နှစ်က ကျွန်တော့်အသက်ကို ကယ်တင်ခဲ့တဲ့ အစားအသောက်စိမ်းတွေရဲ့ အကျိုးကျေးဇူး းတွေကို စတေနာထားပြီးဖြန့်ပေးတာလို့ပဲ ပြောချင်ပါတယ်။"

(လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့သည်) John Martin Reinecke "အခြေအနေများအောက်တွင် မစ္စတာ Reinecke ရဲ့ ပြောကြားချက်တွေကို မင်းရဲ့စာအုပ်မျက်နှာဖုံးမှာ "Raw-Eating" ဆိုတဲ့ ဆောင်းပုဒ်နဲ့ မလျော်ညီဘူး ဆိုတဲ့ သဘောထားကို ငါတို့က မပြောခဲ့ဘူး ။၊ LET'S LIVE မဂ္ဂဇင်းတွင် ပြင်ဆင်ချက်။

(လက်မှတ်ရေးထိုး) KAY THOMAS တည်းဖြတ်ထုတ်ဝေသူ ။

ဤပို၍ပျော့ပျောင်းသော ငြင်းခုံမှုများကို ဖြေကြားရန်အတွက် ကျွန်ုပ်သည် အောက်ပါစာကို ပေးပို့ခဲ့ပါသည်။

မေလ ၂၇ ရက် ၁၉၆၅ :

အယ်ဒီတာ-ထုတ်ဝေသူ မစ္စတာကသေဓာမတ်။ လေးစားရပါသောလူ ကြီးမြင်း:

ဧပြီလ ၂၁ ရက်နေ့တွင် ကျွန်ုပ်၏စာအား မေလ ၁၂ ရက်နေ့မှ ပြန်လည်ဖြေကြားခြင်းအား ကျေနပ်စရာအဖြစ် မယူ ဆကြောင်း အသိပေးအပ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ အတွေးများနှင့် ဆောင်းပုဒ်များကို Mr. Reinecke ၏ အလွဲသုံးစားလုပ်မှုများ အတွက် သင့်မဂ္ဂဇင်းတွင် တာဝန်ရှိပြီးကျေနပ်မှုတောင်းဆိုပိုင်ခွင့်ကို သိမ်းဆည်းထားပါသည်။

မစ္စတာ Reinecke ကျင့်သုံးသော အများသူငှာ လှည့်စားမှုကို အကြောင်းပြရန် သင်သည် ကြိုးစားသည်။ ငါ့အတွေးတွေကို တစ်လုံးကို ငါးဒေါ်လာနဲ့ ဆက်ရောင်းတယ်။ ကျွန်ုပ်၏ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုသည် ဤကဲ့သို့ ငွေညှစ်ခြင်းအတွက် အဓိက ရည်ရွယ်ပါသည်။

Mr. Reinecke က သူပေးပို့လိုက်တဲ့ ဒေါ်လာ ၁၀.၀၀ နဲ့ ပတ်သတ်ပြီး စာအုပ်တွယေူဖို့ မှာကြားလိုက်တာနဲ့ သူ့ ဆီကနေ ပိုက်ဆံရော စာတစ်စောင်မှ မရခဲ့ဘူး းလို့ ပြောလို့ စိတ်မကောင်းပါဘူး ။

ATERHOV

Machine Translated by Google

မစ္စစ်ဘူလ်ဘက်ခ်သည် "အသက်ရှင်ကပြေပါစို့" မဂ္ဂဇင်း၏ ဧပြီလ နံပါတ်ကို ပေးပို့သော မစ္စစ်ဘူလ်ဘက်ခ်အား ကြင်နာစွာ ပေးစာပေးပို့ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး အထက်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း စာပမေရှီးသားမှု၏ ထင်ရှားသော ဥပမာများပင် ရှိသေးသည်။ ကျွန်တော်ရေးတဲ့စာနဲ့ မစ္စတာ Reinecke ရဲ့ ဆောင်းပါးတွကေြောင်းက "ဆင်တူမှုတွေ" ဟာ တိုက်ဆိုင်မှုလား ဒါမှမဟုတ် တမင်သက်သက်လားဆိုတာ စာဖတ်သူကို ဆုံးဖြတ်ဖို့ ချန်ထားခဲ့တာ။

အယ်ဒီတာက သူ ့ပုခုံးပေါကနေ တာဝန်မလုပ်နိုင်လို
အရင်က သူ ့မဂ္ဂဇင်းမှာ လအတော်ကြာသုံးသပ်ပြီးဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော့်စာအုပ်ကို သူ လုံးလုံး သိနေပြီး Mr.
Reinecke သည် အခြေအမြစ်မရှိသော အကြောင်းပြချက်များနှင့် အကြောင်းပြချက်များဖြင့်သာ ပိုဆိုးသည်။ သူကျွန်တော့်ဆီပို့တဲ့ဆယ်ဒေါ်လာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မသက်ဆိုင်တဲ့မေးခွန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဘဏ်နာမည် ဒါမှမဟုတ် သူကျွန်တော့်ကို လွှဲပို့လိုက်တဲ့နည်းလမ်းကို သိထားပေးဖို့ တောင်းဆိုပါတယ်၊ ဘာအချက်အလက်မှလည်း မရှိပါဘူ း။

သတ်မှတ်ထားသောအစားအစာများ၏အကံပြြုချက်များအားလုံးကိုလုံးဝသုတ်သင်သင့်သည်။ မခြေကြီး၏မျက်နှာနှင့်ဝေး။ ချက်ပုတြ်ထားသော အစားအစာသည် မည်သည့်အာဟာရမှ ပေးစွမ်းမည်မဟုတ်ကြောင်းနှင့် ထိုလူသည် အသားစားခြင်းမရှိကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိထားသင့်သည်။ ၎င်းအပြင် လူတစ်ဦးစီသည် မိမိနှစ်သက်သည့်ပုံစံနှင့် မိမိဆန္ဒရှိသည့်အတိုင်း စားပါစေ။ ဒါက လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အရသာနဲ့ လုံးဝသက်ဆိုင်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ "အစားအသောက်ပညာရှင်များ" သည် ဟင်းချက်နည်းများနှင့် မီနူ းများစာရင်းရှည်ကြီးရှိသူ များ၏ ဦးနှောက်ကို ရှုပ်ထွေးစေကော ကျွန်ုပ်ကိုလည်း "ကျွမ်းကျင်သူ များ" ၏ ညီအကိုများဟု လူ အများကယူ ဆသောကြောင့် စားသုံးရန် အစီအစဉ် တစ်ခုတောင်းဆိုရန် ကျွန်ုပ်ထံ မကြာခဏ စာရေးကြေပါသည်။ သဘာဝအစားအစာ။ ဒီနေရာမှာ အားလုံးစုပေါင်းပြီးအဖြေပေးဖို့ အခွင့်အရေးယူချင်ပါတယ်။

ယခုအချိန်မှစ၍ အထူ းအဟာရအစီအစဉ် မရှိသင့်တော့ပါ။
မည်သူ မဆိုအတွက် အကံပြြုချက်များ သို့မဟုတ် အချိန်ဇယားများ။ လူ သားသည် ပုရွက်ဆိတ်မှ ဆင်တစ်ကောင်အထိ အခြားသတ္တဝါများကဲ့သို့ပင် တတ်နိုင်သမျှ တတ်နိုင်သမျှ စားချင်သမျှ စားသင့်သည် ၊ သူတို့အတွက်ရရှိနိုင်သည်; နိုင်းယှဉ်မကြာခဲခြောက်၊

Machine Translated by Google

အစင့်အဆန်များ၊ အခွံမာသီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများပါရှိသော တခေါင်ချိုများ၊ သစ်ပင်အရွက်များနှင့် သဲကန္တာရဆူ းပင်များ။

အစိမ်းစားသူ များသည် တစ်နေ့လျှင် တစ်ကီမြို သို့မဟုတ် တစ်နေ့ ဆယ်ကီမြို၊ ကျွေးနိုင်၏။ အသီးတစ်မျိုး၊ ကျန်းမာရေး ရှုထောင့်ကနေကြည့်ရင်တော့ အသီးအရွက် အစိမ်းစားတဲ့ အစားအစာ တစ်ခုစီတိုင်းဟာ သူ ့အလိုလို အာဟာရဓာတ် အပြည့်အဝ ပေးစွမ်းနိုင်လို့ပါပဲ။ အစိမ်းစားသူ များသည် "သိပ္ပံနည်းကျ" သို့မဟုတ် "အစားအသောက်ဆိုင်ရာ" အကြံပြုချက်များစာရင်းများဖြင့်မဟုတ်ဘဲ၊ သဘာဝအာဟာရရှာဖွေရေးချယ်မှုတွင် အမဲပြာမ်းသူ ၏မလွဲမသွလေမ်းညွှန်ချက်များဖြစ်သည့်သူ ၏အစာစားချင်စိတ်နှင့်အာခေါင်၏တခေါင်းဆိုမှုများဖြင့်လမ်းညွှန်ရမည်ဖြစ်သည်။ အသချောဆုံး၊ အန္တရာယ်အကင်းဆုံးနဲ့ အလွယ်ဆုံးနည်းလမ်းကတော့ သဘာဝကပြင်ဆင်ပီးြငါတို့ကိုတင်ပ ြထားတဲ့ အစားအစာတွကေို ငါတို့သွားတွအေောက်မှာ ဖိထားရုံနဲ့ စားသုံးဖို့ပါပဲ။ အသုပ်နှင့် အခြားသော ရောနှောထားသော ဟင်းလျာများကို ပြင်ဆင်ရန် အချိန်နှင့် အားလပ်မှုရှိပါက သူ စားရမည်။

ပြင်ဆင်ပီးြပီးြချင်း၊ မဟုတ်ရင် အချိန်တိုအတွင်းမှာ လူဟာ စားသောက်ကုန်တွရေဲ့ ယိုယွင်းမှုအသစ်တွဆေီ ဦးတည်သွားလိမ့်မယ်။

လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ရောဂါများ၊ ရောဂါရှာဖွခေငြ်း၊ ကုသနည်းများ၊ ဆေးဝါးများ၊ ဗီတာမင်များ၊ သတ္တုဓာတ်များ၊ ပရိုတင်းများ၊ ရအေားလျှပ်စစ်ကုထုံး၊ လျှပ်စစ်ကုထုံးနှင့် အခြားအလားတူ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ စာအုပ်များကို မဖတ်သင့်တော့ပါ။ .

သက်သတ်လွတ်စားသူ များနှင့် သက်သတ်လွတ်မဟုတ်သူ များပင် စားသုံးရန်ကိုးစြားကြသည်။ ပုံမှန်ထက် အနည်းငယ်ပိုသော အသီးအနှံများသည် ၎င်းတို့ကို အစိမ်းစားသူ များဟု ယူ ဆကြသည်။ သို့သော် တစ်လလျှင် ထမင်းတစ်နပ်ပင် စားလျှင် သူ ့ကိုယ်သူ အစိမ်းစားသူဟု မည်သူမျှ မယူ ဆနိုင်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အစိမ်းလိုက်စားခြင်း၏ ကနဦးအဆင့်များတွင် ရောဂါရှိသောဆဲလ်အချို့သည် ခတေ့တင်မြီသက်သွားကာ ထိုအခြေအနတွေင် ၎င်းတို့၏တည်ရှိမှုကို အချိန်အတော်ကြာကြာကြာရှည်စသေောကြောင့်ဖြစ်သည်။ တစ်လလျှင် ချက်ပုတြ်ထားသော ထမင်းတစ်နပ်မျှသာ သူတို့ကို အသက်ပြန်ရှင်စပေီးြတစ်ဖန်ပြန့်ပွားရန် အခွင့်အရေးကို တတ်နိုင်သည် ။ အစိမ်းစားသူတစ်ဦးသည် ချက်ပုတြ်ထားသော အစားအစာများကို စားသုံးပီးြသည်နှင့် ၎င်းသည် ထိုရောဂါရှိသောဆဲလ်များကို လတ်ဆတ်သောအာဟာရများပေးကော ၎င်းတို့အား ဘဝသစ်ကို ငှားရမ်းပေးမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် ရောဂါဘယဘေးမှ မလွတ်မမြောက်နိုင်သောအခါ၊

Machine Translated by Google

ရံဖန်ရံခါ လွန်ကျူး ခြင်း၌ အကခြောင်းရင်းကို ရှာ၍ အခြေးသော လနေပုံတစ်ပုံ၌ မရှာ၊ ထိုမှု ရင်းများအတွက် မျှတမှုလုံးဝမရှိနိုင်ပါ။

ပြီးပြည့်စုံသော အစိမ်းစားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အခြေအမြစ်မရှိသော ငြင်းခုံမှုတစ်ခု၊ တစ်ခါတစ်ရံတွင် မခြောက်ပိုင်းနိုင်ငံအချို့နှင့် အထူ းသဖြင့် အင်္ဂလန်မှ ကျွန်ုပ်ထံသို့ ရောက်ရှိလာသည်မှာ ရာသီဥတုအခြေအနေ ကွာဟချက်ဖြစ်သည်။ လူသည် လက်တစ်ဆုပ်စာ ကောက်နှံအစိမ်းကို ရှာနိုင်သရွေ့ မည်သည့် နိုင်ငံ၌မဆို သဘာဝအာဟာရများ ပြော်လပ်နမေည်ကို မနေခွန်းထုတ်စရာ မလိုပေ။ ထိုအပြင် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာသည် လူ ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဟာရအနည်းဆုံး မပေးစွမ်းနိုင်သောကခြောင့် လူတိုသည် မိမိတို့ကိုယ် မိမိ အာဟာရဖစြ်အောင် ထိန်းကျောင်းနိုင်လျှင် ကမ္ဘာ့နရောအနှံ့အပြးတွင် လိုလောက်သော အစားအစာများ ရှိရမည်ဖစြ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အစားအစာများမှ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများ ကို ဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တိုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အာဟာရတန်ဖိုးမှ မည်သည့်အရာကိုမျှ မထိခိုက်စပေါ။ ဆန့်ကျင်ဘက်အနနေ့်၊ ကျွန်ုပ်တိုသည် မိမိကိုယ်ကို အဆိပ်သင့်ပြီးအနတရာယ်ရှိသော ပစ္စည်းများမှ လွတ်မခြောက် စပေါသည်။ အစိမ်းစားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူ းကို နှစ်ပေါင်းများစွာ ခံစားဖူ းသူသာလျှင် ဤအမှန်တရားများ၏ အဓိပ္ပါယ်ပြည့်ဝသော အဓိပ္ပါယ်ကို တန်ဖိုးထားနိုင်ပါသည်။ ဇီဝဗဒေပညာရှင်များသည် ချက်ပြုတ် ထားသော အစားအစာများကို အဟာရပြည့်ဝမှုအဖြစ် အခြေအမြစ်မရှိသော ထင်မြင်ယူ ဆချက်များနှင့် အချည်းနှီးသော လွဲချော်မှုများအဖစြ် ဇီဝဗဒေပညာရှင်များက ကိုယ်စားပြုရန် ကြိုးစားသည့် အဆိုပါ "သိပ္ပံနည်းကျ" သရုပ်ဖော်ချက်အားလုံး။

အရေးကြီးတာက ဒီအချိန်မှာ နိုင်ငံအချို့ရှိတယ်။ လူတွဟော စားနပ်ရိက္ခာပြတ်လပ်မှုဒဏ်ကို ခံစားနရေပြီးငတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှုဘေးမှာ အမြဲတစေ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးနခေျိန်မှာ တရားဝင်ကခြေငြာချက်တစ်ခုဟာ ကမ္ဘာကြီးထဲကို ပေါ်များလာတဲ့ အံ့ဖွယ်အမှုတွေ ပြီးမြောက်အောင်မြင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့အရာတွပေဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကံမကောင်းစွာပဲ၊ ဟင်းချက်ခြင်း ပျက်ပြားစသေော သဘာဝအစားအစာများကို အန္တရာယ်ဖစြ်စသေော ပစ္စည်းများအဖစြ်သို့ ပခြောင်းလဲပေးသည့် ရိုးရှင်း ပြီးရိုးစင်းသော ကခြေငြာချက်သည် 1963 တွင်ရှိနပေပြီဖြစ်သော်လည်း၊ ထိပ်တန်းအာဏာပိုင်များနှင့် သိပ္ပံပညာ ဆိုင်ရာ အသိုင်းအဝိုင်းအားလုံး၏ အာရုံစူ းစိုက်မှုကို ယူ ဆောင်လာခဲ့ပါသည်။ ကမ္ဘာ။ ဤသည်မှာ ယနေ့ လူ သားလောကတွင် မဟောဟ၊ မလိုမုန်းထားမှု၊ အယူ သီးမှုနှင့် ရှုံ့ရှာဖွယ် စွဲလမ်းမှုတို့၌ မည်မျှ နက်နဲစွာ နစ်မွန်းပြီနပေုံ ကို ထင်ရှားသော သက်သပေြချက်ဖစြ်သည်။ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် တိုးတက်မှုကဲ့သို့ စကားလုံးများကို ပခြာဆိုရသေား ပြီးသော်လည်း ဟင်းချက်ခြင်းသည် သဘာဝမကျ၍ ဆိုးရွားသည့် လုပ်ဆောင်ချက်ဖစြ်ကခြောင်း ဝန်ခံရန် ငြင်းဆို ထားဆဲဖစြ်သည်။

Machine Translated by Google

ဇီဝဗဒေပညာရှင်များသည် ၎င်းတို့၏ အသိပညာတွင် အံ့မခန်း တိုးတက်မှုများ ပြုလုပ်ခဲ့သည်ဟု ဆိုကြ သည်။ သူတို့တွေ တိုးလာတာနဲ့အမျှ သူတို့ ဘာမှ မသိဘူး ဆိုတာ ပိုသိလာရလိမ့်မယ် ထင်ပါတယ်။ သဘာဝတရား၏ စစ်မှန်သော ဉာဏ်ပညာနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အသိပညာသည် အသေးအမွှားထက် မပိုကခြောင်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဝန်ခံသည့်အဆင့်သို့ ရောက်သောအခါ ၎င်းတို့သည် တစ်စုံတစ်ရာကို အမှန် တကယ် သင်ယူခဲ့ကခြောင်း ဝန်ခံပေမည်။

"ခတော်ပိုငြြအသိပညာနှင့် သင်ယူမှုတွင် နစ်မုပြုနသေော ဇီဝဗဒေပညာရှင်" များထဲတွင် အသက် ၁၄၀ သို့မဟုတ် ၁၅၀ အရွယ်ရှိ ဘိုးဘေးများကို တွေ့ကြေ့ရခြင်းမဟုတ်ပါ။ မူ းယစ်ဆေးဝါးနှင့် အလွန်အကျွံ ယိုယွင်းနသေော စားသောက်ကုန်များ ကခြောင့်ဖြစ်ရသည့် အန္တရာယ်များမှ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ကိုယ်ခံအားကျသည့် သဘာဝ၏ရင်ခွင်ထဲတွင် သင်ကဘြရေးဗဟိုဌာနကြီးများနှင့် ဝေးကွာလှသော အကွာအဝေးတွင် ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ဆုံကြသည်။ လက်ရှိ အစားအသောက်ကခြောင့် ဖြစ်သော ယိုယွင်းပျက်စီးမှုများကို နှမခြောပါက ၎င်းတို့၏ အသက်တာ မည်မျှကဩရှည် ကျန်းမာသန်စွမ်းမည်နည်း။ ဆေးသိပ္ပံပညာ၏ လက်ရှိခံယူချက်တိုင်းနီးပါးကို စိန်ခေါ်ရဲသည့်အခွင့်အရေးနှင့် သတ္တိကို ကျွန်ုပ်အား ပေးသည့်အရာမှာ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း အစိမ်းလိုက်စားခြင်း သည် ရောဂါအားလုံးကို ပခြေးထန်ပီးြတပိုငြြနက်တည်း ချက်ခြင်းအဆုံးသတ်စသေည်ဟူ သော အချက်ပင်ဖြစ်သည်။ စမ်းကည့်ြမှ ယုံရလိမ့်မယ်။

လူ သတ်သမားများနှင့် ရာဇဝတ်ကောင်များဟု ထင်မငြ်ယူ ဆသောအခါတွင်၊ ဖျားနာသူ များကို တားမစြထားသော ၎င်းတို့၏ သဘာဝအလျောက်ဖြစ်သော လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများ ကို တားမစြထားသည့် တစ်ခုတည်းသော ထိရောက်သောနည်းလမ်းများဖြစ်သည့် လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများ—သူတို့၏ကျန်းမာရေးကို ပနြ်လည်ထူ ထောင်ရန် တစ်ခုတည်းသော ထိ ရောက်သောနည်းလမ်းများဖြစ်သည့် . သူတို့၏ စိတ်ပျက်ဖွယ်ကောင်းသည့် မသိနားမလည်မှုမှတစ်ဆင့် အဆိုပါ "လေ့လာသင်ယူထားသော သိပ္ပံပညာရှင်များ" သည် Attila သို့မဟုတ် Hitler သည် ယခင်ကထက် ပိုမို ကီးြမားသော အစုလိုက်အပုံလိုက် သတ်ဖြတ်မှုများကို ကျူ းလွန်လျက်ရှိသည်။ ၎င်းတို့၏ မိုက်မဲသော အကံပြုြ ချက်များဖြင့် ၎င်းတို့သည် သက်သာရာရစခေငြ်း သို့မဟုတ် သက်သာရာရစခေငြ်းမရှိဘဲ နေ့စဉ် နှင့်အမျှ သန်းပေါင်းများစွာသော လူများကို သတ်ပစ်ကြသည်။ အလားတူ သတိလစ်မေ့မခြောနသေော ရာဇဝတ် ကောင်များထဲတွင် ဆေးဝါးများ၊ အဖျော်ယမကာများ၊ ဆေးလိပ်၊ သန့်စင်ထားသော ကမြ်းပငြ်၊ ပေါင်မုန့်၊ အသား၊ မုန့်များ၊ သကဩ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ နှင့် ဤကဲ့သို့သော ထိခိုက်နစ်နာစသေော ထုတ်ကုန် များစွာ ပါဝင်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ သဘာဝမကျသော ယိုယွင်းပျက်စီးနသေော အရာများကို ထုတ်လုပ်သည့် စက်ရုံတိုင်းသည် အဏုမြူ ဗုံးများထက် လူ သားများကို ပိုမိုထိခိုက်စပေါသည်။

Machine Translated by Google

လူ သားချင်းစာနာထောက်ထားမှုအားလုံးကို တတ်နိုင်သမျှလုပ်ဆောင်ရန် ဤအမှန်တရားများကို နှုတ်ကပတ်တော်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကျွန်ုပ်၏ထုတ်ဝေမှုများမှတစ်ဆင့်လည်းကောင်း ဤအမှန်တရားများကို ဖြန့်ကြက်ကူ ညီရန် လူ သားချင်းစာနာထောက်ထားမှုအားလုံးကို ကျွန်ုပ်တောင်းဆိုပါသည်။

၎င်းတို့၏ ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပြီးသော အစိမ်းစားသူ များသည် ၎င်းတို့၏ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာမှု အသေးစိတ် အချက်အလက်များကို စာနယ်ဇင်းများနှင့် တာဝန်ရှိ အာဏာပိုင်များအားလုံးကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အထူ းတာဝန်ရှိသည်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ဂျာနယ်လစ်တွေရဲ့ တာဝန်က သူတို့ရဲ့ သတင်းစာကော်လံတွေမှာ အဲဒီထုတ်ပြန်ချက်တွေကို အကျဉ်းချုပ် ထုတ်ပြန်ဖို့နဲ့ အာဏာပိုင်တွေက သူတို့ရဲ့ ထုံထိုင်းတဲ့ လုပ်ရှားမှုတွေမှာ ဘာကြောင့် ဆက်ရှိနေတယ်ဆိုတာ သိဖို့ တောင်းဆိုပါတယ်။

အပိုင်းသုံး

အစိမ်းစားခြင်း၏ အောင်မြင်မှုများ

စာဖတ်သူ တော်တော်များများက အစိမ်းစားခြင်းနဲ့ အောင်မြင်မှုတွေအကြောင်း မေးဖို့ စာတွေရေးကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ သိချင်စိတ်ကို ကျေနပ်စေဖို့အတွက် သက်ဆိုင်တဲ့ အချက်အလက်တချို့ကို ပေးခွင့်ရလို့ ဝမ်းသာမိပါတယ်။

ကျွန်ုပ်၏ အာမနေနီးယန်း စာအုပ်၏ ပထမတွဲကို ထုတ်ဝေပြီးနောက် တစ်နှစ် 1960 တွင်အလုပ်လုပ်ပြီးပါရှန်ဘာသာဖြင့် ခပ်တိုတိုစာအုပ်တစ်အုပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပြီးအဖွဲ့အစည်းများ၊ အာဏာပိုင်များနှင့် စာနယ်ဇင်း များကြားတွင် အုပ်ရေ 4,000 အခမဲ့ဖြန့်ဝေခဲ့သည်။ တီဟီရန်၏ သတင်းစာများနှင့် သတင်းဓာတ်ပုံများသည် စာအုပ်ကို နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းသော ဧည့်ခံပွဲတစ်ခု ဖြစ်စေခဲ့ပြီး၎င်းတို့ထံမှ အများအပြားသည် ထိုဆက်စပ်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ရှည်လျားသော သုံးသပ်ချက်များကို ရေးသားခဲ့ကြ သည်။

ထိုစာအုပ်သည် တရားရုံးအသိုင်းအဝိုင်းတွင် အတော်အတန်အာရုံစိုက်ခံခဲ့ရသည်။ ဟိ တော်ဝင်မင်းသမီး Shams Pahlavi ၏ခင်ပွန်းဖြစ်သူ Mr. Mehrdad Pahlbod သည် ယခုအခါ ယဉ်ကျေးမှု ဝန်ကြီး၊Mr. Mehrdad Pahlbod မှ ၎င်း၏နေအိမ်သို့ ဖိတ်ခေါ်ခဲ့ပြီး၊ဘုရင်ကြီး၊MohamadReza Pahlavi ၏ အာရုံစူ းစိုက်မှုဖြင့် ဂုဏ်ပြုခံရကြောင်း အသိပေး အပ်ပါသည်။ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ စုံစမ်းမေးမြန်းမှုများ။ ကျွန်ုပ်သည် မစ္စတာ Pahlbod နှင့် ခြောက်လ သို့မဟုတ် ခုနစ်ခု နောက်ဆက်တွဲ ညှိနှိုင်းမှု များ ပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း ဝမ်းမြောက်မိပါသည်။ Red Lion and Sun Society ၏ အထွေထွေအတွင်းရေးမှူ း ဒေါက်တာ Abbas Naficy နှင့် Khajenouri သားဖွားဆေးရုံ ဒါရိုက်တာ Dr. AbulGhasem Naficy၊

Machine Translated by Google

နှင့် အခြားသော ထိပ်တန်း ကျွမ်းကျင်သူ အများအပြားသည် ကျွန်ုပ်၏ အမြင်များကို ချီးကျူး းကြပြီး၊ ၎င်းတို့၏ ပူ းပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို ကတိပြုပါသည်။

အစိမ်းလိုက်စားခြင်းဖြင့် မိဘမဲ့ဂေဟာတစ်ခုတွင် ကလေးအများအပြားမွေးရန် ညွှန်ကြားချက်များ ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ ထို့အပြင် ကလေးဆေးရုံများထဲမှ လူ နာများအား ကုသရာတွင် အစိမ်းလိုက် စားသုံးခြင်းနှင့် နေ့စဥ် ကလေးထိန်းကျောင်းများ၏ အာဟာရစနစ် ပုံပြင်ပြောင်းလဲရာတွင်လည်း အစိမ်းလိုက် စားသုံးခြင်းဆိုင်ရာ အခြေခံမူများကို ချမှတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ကံမကောင်းစွာပဲ၊ လက်တွေ့မှာ အမျိုးမျိုးသော အတားအဆီးတွေနဲ့ ကြုံခဲ့ရတယ်။
များမကြာမီတွင် ကျွန်ုပ်သည် အယူအဆသစ်များကို စွဲစွဲမြဲမြဲစွဲလမ်းခဲ့ရသော မလိုမုန်းထားဆရာဝန်များနှင့် အရာရှိကြီးများ တပ်သားကြီးများနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့လာရသည်။ ဒါက လွယ်တဲ့အလုပ်လို့ မဆိုလိုပါဘူ း။ ကိစ္စတစ်ခုလုံးကို ကျွန်တော် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး လေးလေးနက်နက် နောင်တရပြီး ကြိုးစားမှုကို စွန့်လွှတ်လိုက်ရသည်။

ဒီပျက်ကွက်မှုက ပိုစိတ်မကောင်းစရာပါပဲ၊ သဘာဝမဟုတ်တဲ့ အာဟာရကြောင့် ကလေးထိန်းကျောင်းရှိ မွေးကင်းစကလေးငယ်တွေဟာ ဗီတာမင်အတု၊ အဆိပ်ပြင်းဆေးတွေနဲ့ တီရိစ္ဆာန်ပရိုတင်းဓာတ်တွေကို မှီခိုနေရပြီး ဆေးရုံတွေမှာ ဗီတာမင်အတုတွေ၊ အဆိပ်ပြင်းတဲ့ဆေးတွေနဲ့ တိရစ္ဆာန်ပရိုတင်းဓာတ်တွေကို မှီခိုအားထားနေရတဲ့ ဒီပျက်ကွက်မှုဟာ ပိုဝမ်းနည်းစရာကောင်းပါတယ်။ မိခင်နို့နှင့် သဘာဝအာဟာရဓာတ်များ ချို့တဲ့သော ပိန်ပိန်ပိန်ပါးပါး ကလေးငယ်များသည် နို့ခြောက်နှင့် ပေါင်မုန့်ဖု ်များကို အဓိကထား၍ သဘေးမှ ကယ်ထုတ်ကြသည်။ ထည့်ပြောစရာ မလိုတော့ဘဲ သဘာဝအတိုင်း ချို့ယွင်းချက်မရှိသော အာဟာရ၏ လိုအပ်ချက်အတွက် အတွေးတစ်ခု မရောက်ခဲ့ပါ။

ဒါပေမယ့် အဲဒီအဆက်အသွယ်တွေအပြင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ညီလာခံတော်တော်များများမှာ ကျွန်မရှိနေတောက အရေးကြီးတဲ့ သင်ခန်းစာများစွာကို သင်ပေးခဲ့တယ်။ ပထမဦးစွာ၊ ကျွန်ုပ်တင်ပြသော အမြင်များသည် သဘာဝတရား၏ အခြေခံအကျဆုံးနှင့် အရိုးရှင်းဆုံး နိယာမများဖြစ်သော်လည်း မြင့်မားသော ပညာအရည်အချင်းများကို လွတ်လပ်စွာ တရားစီရင်ခြင်းနှင့် စိတ်လွတ်လပ်မှုတို့ဖြင့် ကိုက်ညီသော ပညာအရည်အချင်း မြင့်သူ များမှသာ ၎င်းတို့ကို ကခြေညက်ပြီး ပေါင်းစည်းနိုင်သည်ကို ကျွန်ုပ်သဘောပေါက်ပါသည်။ ဉာဏ်ရည်အလယ်အလတ်ရှိသူသည် လူတစ်ဦးသည် ယနေ့ခေတ် ဆေးပညာရပ်တစ်ခုလုံးကို တော်လှန်နိုင်ပြီး သိပ္ပံပညာလောကတွင် လက်ရှိ အစားအသောက်ဆိုင်ရာ အယူအဆများကို ချေမှုန်းရန် ဖြစ်နိုင်ချေကို မှန်းဆ၍မရပါ။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော် အင်္ဂလိပ်လို အတိုချုံးပြီးထုတ်ဝေဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။
အမြင့်ဆုံး သိပ္ပံပညာနှင့် နိုင်ငံရေး အသိုင်းအဝိုင်းများ၏ အာရုံစိုက်မှုကို တင်သွင်းပါ။
အလွန်ကြီးမားသော အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားပြီး စာအုပ်ရေးရန် တစ်ရက်ကို ၁၆ နာရီ အလုပ်လုပ်ခဲ့ပြီး အင်္ဂလိပ်ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုကာ ထုတ်ဝေခဲ့သည်။

Machine Translated by Google

1963။ ထိုနောက် ကျွန်ုပ်တော်သည် အကိုးအကားစာအုပ်မျိုးစုံမှ လိပ်စာ 3,000 ကို ထုတ်နုတ်ပြီး စာအုပ် အုပ်ရေ 4,000 ခန့်ကို ကမ္ဘာ့အုပ်စိုးရှင်များအားလုံးနှင့် တက္ကသိုလ်များ၊ သိပ္ပံပညာဌာနများ၊ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ထိပ်တန်းသတင်းစာများနှင့် ဒေသဆိုင်ရာ မဂ္ဂဇင်းများသို့ ပေးပို့ခဲ့ပါသည်။ စာအုပ်အများစုကို ကျွန်တော် လက်မှတ်ထိုးပြီး တစ်ခုချင်းစီကို တွဲပေးလိုက်တယ်။ ဤသည်ကို ကမ္ဘာ၏ အလျားနှင့်အနံတစ်လျှောက်တွင် ကျွန်ုပ်၏အကြံဉာဏ်များကို ဖြန့်ဝေရေး အလျင်မြန်ဆုံးနှင့် အသင့်လျော်ဆုံးနည်းလမ်းဟု ကျွန်ုပ်ယူဆပါသည်။

ရလဒ်များသည် ကျွန်ုပ်၏ အမှန်ကန်ဆုံးသော မျှော်လင့်ချက်များကို ကျော်လွန်သွားခဲ့သည်။ လာမည့်လအနည်းငယ်အတွင်း ကျွန်ုပ်ထံမှရရှိသော ထောင်နှင့်ချီသောစာများနှင့် သတင်းစာများသည် ကျွန်ုပ်၏စာအုပ်ကို ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ထိပ်တန်းပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် အာဏာပိုင်များအားလုံး စိတ်ဝင်တစားဖတ်ရှုနကြောပြီး အများစုမှာ ကျွန်ုပ်၏စိတ်ကူးများအမှန်တရားကို မဆိုင်းမတွ အတည်ပြုခဲ့ကြသည်မှာ သချောပါသည်။

မကြာသေးမီနှစ်များအတွင်း ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏လူမှုရေးလုပ်ငန်းများကို မပျောက်ရှိသာမက စာအုပ်စာပေများကို နေ့ရောညပါ မပြန့်ထားရန်အတွက် ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းကိုလည်း လုံးဝစွန့်လွှတ်ခဲ့သည်။ ပြောရတာက ထူးဆန်းတာက စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေ စုဆောင်းပြီးအချိန်တွေ စားသောက်ခြင်း နဲ့ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတွေ လုပ်မယ့်အစား စုဆောင်းထားတဲ့ စာအုပ်တချို့ကို ထုတ်ဝေဖို့ စုဆောင်းထားတာကြောင့်လို့ ထင်နေတဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်၊ အားလုံးကို အခမဲ့ ဖြန့်ဝေပေးပါသည်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့အမြင်အရ၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အတွက် ကိုယ်ကျိုးမငဲ့တဲ့ဝန်ဆောင်မှုကနေရရှိတဲ့ ကျေနပ်မှုထက် သာလွန်တဲ့ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ကျွန်တော့်အမြင်မှာ မရှိပါဘူး။ လူတွကေ မကြာခင်းပြင်အဆောက်အဦးတွေ ဆောက်ပြီးသူတို့မြင်ရတာ ကြည်နူးနကြေတယ်။ ယခုအခါတွင်၊ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးမှ ကျွန်ုပ်နေ့စဉ်ရရှိသော ဂုဏ်ပြုလွှာ၊ လေးမြတ်မှုနှင့် ကျေးဇူးတင်ရှိမှု မခြောက်မခြားစွာသော စာတစ်စောင်စီတိုင်းသည် ကျွန်ုပ်အတွက် အဆောက်အဦတစ်ခု၏ တန်ဖိုးအပြည့်ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်၏အကြံဉာဏ်ဖြင့် ပင်ြးထန်သောနာမကျန်းမှုမှ ပျောက်ကင်းပြီး ကျွန်ုပ်အား ကယ်တင်ရှင်အဖြစ် မှတ်ယူသောစာသည် ကျွန်ုပ်၏ပျော်ရွှင်မှုကို ကန့်သတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကန့်သတ်ချက်မရှိပါ၊ ဤအရာအားလုံးသည် ခံစားရခြင်းကြောင့် ပိုမိုတိုးတက်စသေောစာဖြစ်သည်၊ ဘာအခကြေးငွေမှ မယူဘဲ လုပ်တယ်။

မမျှော်လင့်ထားတဲ့ သဆေုံးမှုလို ခါတေဲ့ လူတွေ နေရာတိုင်းမှာ သကျေပျော်စီးတာကို မြင်လိုက်ရတဲ့အခါ ငါ့ရဲ့ ဝိညာဉ် ဟာ နေ့ရောညပါ နှိပ်စက်နေတယ်။ အဲဒီလူတွေ မသဘူးဆိုတာကို ငါ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရိပ်မိတယ်၊ သဘာဝမဟုတ်သော အတုအယောင်များ အစုံအလင်ကြောင့် မိုက်မဲစွာ သတ်ဖြတ်ကြသည်၊

Machine Translated by Google

အစားအသောက်။ ကခြောက်ရှိထိတ်လန့်သောမိခင်တစ်ဦးသည် အပစ်ကြင်းစင်သော ကလေးထံမှ အမွှန်မဖြာ်ဆုံး သော သစ်သီးများကို လုယူကာ သစေတေတ်သော မုန့်၊ နို့နှင့် အသားများကို သူ ့လက်ထဲသို့ ထိုးထည့်နသေည်ကို မငြ လိုက်ရသောအခါတွင် ကျွန်ုပ်၏နှလုံးသွေးများ တုန်လှုပ်သွားသည်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ ပထမဆုံး အင်္ဂလိပ်စာအုပ်မှာ အားလုံးနီးပါးကို တိုတိုတုတ်တုတ် ခံစားခဲ့ရတယ်။ သက်ဆိုင်ရာပြဿနာများ။ ဤအတွဲတွင်၊ ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ယခင်ထုတ်ပန်ြချက်အချို့ကို ချဲ့ထွင်ခဲ့ပီး ြအရးေကီး ြသောမေးခွန်းများစွာကို အရှည်အတန်ငယ်ကဘြ်အောင် ပခြာဆိုခဲ့ပီး ြအကခြောင်းအရာကို အများသူငှာ ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက် စပေါသည်။ သို့သော် စာအုပ်ကို နိဂုံးမချမီ၊ ကျွန်ုပ်၏ ပထမဆုံး အင်္ဂလိပ်စာအုပ်နှင့် အခြားစာအုပ်များပါရှိသည့် ဧည့်ခံပွဲကို စာဖတ် သူအား ရင်းနှီးစလေိုပါသည်။

အုပ်စိုးရှင်များနှင့် ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်းအာဏာပိုင်များထံ ပေးပို့ထားသော ကျွန်ုပ်၏စာမိတ္တူ

"အစိမ်းစားခြင်း" ဟူ သော စာအုပ်၏ အခမဲ့မိတ္တူကို လက်ခံခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်အား ဂုဏ်ပပြုါ။ မင်းရဲ့တန်ဖိုးရှိတဲ့ နာရီအနည်းငယ်ကို စာအုပ်ရဲ့သုံးသပ်ချက်မှာ မြှုပ်နှံထားတာကို မင်းတွေ့နိုင်လိမ့်မယ်လို့ ရိုးသားစွာမျှော်လင့်ပါတယ်။

ချက်ပပြြုထားသော အစားအစာကို သာမန်လူ ့အာဟာရအဖစြ စားသုံးခြင်းဖြင့် လူ သားတစ်ရပ်လုံးသည် ပျက်ဆီးခြင်းဆီသို့ သစေသောလမ်းကို မျက်စိကန်းလျက် လျှောက်လှမ်းခဲ့ကပြုါသည်။

စာအုပ်တွင်ဖော်ပပြုထားသော အယူအဆများနှင့် အဆိုပပြြုချက်များကို လက်ခံကျင့်သုံးခြင်း။ ကိုယ့်နိုင်ငံ အကျိုးစီးပွားအတွက် အကီးြမားဆုံး အကျိုးရှိမယ်။

လက်ခံရရှိသော ပန်ြစာများမှ မိတ္တူနှင့် ကောက်နုတ်ချက် အနည်းငယ်-

Persia ဝန်ကီးြချုပ် Mr. Amir Abbas Hoveyda ထံမှပေးပို့သောစာ။

တီဟီရန်၊ အောက်တိုဘာ ၁၈၊ ၁၉၆၅

မစ္စတာ AT Hovanessianı

"မင်းရဲ့စာနဲ့ မင်းပို့ထားတဲ့စာအုပ်ကို ငါရပီ။ြ မကဘြသေးမီကအထိ အလုပ်ဖိအားများလွန်းတာကခြောင့် မင်းရဲ့စာအုပ်ဖတ်ဖို့ အားလပ်ချိန်မှာ ရှာမတွေ့လို့ နောင်တရနခေျိန်မှာ အခု လိုတင်ပပြြေတဲ့အတွက် ကျေးဇူ းအများကီးြတင်ပါတယ်။"

(ဝန်ကြီးချုပ်) AMIR ABBAS HOVEYDA လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့သည်။

***

အမရေိကန်သံရုံး၊ ဇွန် ၂၉၊ ၁၉၆၄။

လေးစားအပ်ပါသော မစ္စတာ Aterhov

မတ် ၂၈၊ ၁၉၆၄၊ သမ္မတ ဂျွန်ဆင်ထံ လိပ်မူထားသော သင့်စာကို အိမ်ဖြူတော်တွင် ပေးပို့ထားပြီး သင့်စာအုပ် 'အကမြေးစား' မိတ္တူကိုလည်း လက်ခံရရှိခဲ့ပါသည်။

နိုင်ငံတော်သမ္မတထံ တင်ပြရန် သံရုံးက ညွှန်ကြားထားသည်။ မင်းရဲ့စာအုပ်ကို မငြြခွင့်ရအောင် ပံ့ပိုးပေးခဲ့တဲ့ မင်းရဲ့ တွေးခေါ်မှုကို ကျေးဇူး   းတင်တယ်။

WALTER G. RAMSAY၊

တီဟီရန် သံအမတ်ကြီး၏ လက်ထောက်ဝန်ထမ်း။

***

Windsor ရဲတိုက်၊ ဧပြီလ ၂၇ ရက်၊ ၁၉၆၄

လေးစားအပ်ပါသော မစ္စတာ Aterhov၊

မင်းရဲ့စာအတွက် မင်းကို ကျေးဇူး   းတင်ဖို့ ဘုရင်မကြီးက အမိန့်ပေးတယ်။ ဝလေမင်းသားနှင့် သင်ရေးထားသော စာအုပ်တစ်အုပ်၊

ဘုရင်မင်းမြတ်သည် ဤစာအုပ်ကို သားတော်ထံ ပေးပို့ရခြင်းအတွက် အလွန်ကောင်းသည်ဟု ထင်မြင်ပြီး မိဖုရားကြီး၏ စိတ်ရင်းမှန်ဖြင့် ကျေးဇူး   းတင်ရှိပါကြောင်း ပေးပို့အပ်ပါသည်။

MARY MORRISON၊ Windsor ရဲတိုက်၊ Lady-in-Waiting၊ အင်္ဂလန်။

***

ပဲရစ်၊ 29 AVR ၁၉၆၄

Monsieur၊

Machine Translated by Google

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez
aimablement လိပ်စာပေးသူ ။

Monsieur le President de la Republique m'a တာဝန်ခံ de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(လက်မှတ်) အတွင်းရေးမှူး Particulier ။

***

မော်စကို၊ ဇွန် ၂၁၊ ၁၉၆၄။

လေးစားအပ်ပါသော မစ္စတာ Aterhov၊

မင်းရဲ့စာအုပ် 'RAW FOOD' ရဲ့ ပမြစာကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုပါတယ်။ အာဟာရ၏မူ လဖြစ်သည်၊ ငါစိတ်ဝင်တစားလေ့လာနေပါသည်။

S. KURASHOV, ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဝန်ကြီး၊ ussr.

***

ဖနွမ်းပင်၊ le 9 Janvier၊ 1965

Monsieur၊

Je vous remercie စိတ်ရင်းမှန်ဖြင့် de votre envoi de I'ouvrage 'RAW-EATING' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes အားပေးမှုများ je vous prie d'agreer, Monsieur၊
l'assurance de ma haute ထည့်သွင်းစဉ်းစား။

နိုရိုဒမ် SIHANOUK UPAYUVAREACH၊

Chef de l'Etat du Cambodge။

***

ဖနွမ်းပင်၊ ၁၁" သြဂုတ်၊ ၁၉၆၄။

Machine Translated by Google

လေးစားအပ်ပါသော မစ္စတာ Aterhov၊

မင်းရဲ့ အံ့သြစရာကောင်းတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို လက်ခံရရှိလို့ ဝမ်းသာပီတိဖြစ်မိပါတယ်။ 'အကမြီးစား'။ စာအုပ်နာမည်က သူ့အကြောင်းအရာတွေကို နက်နက်နဲနဲ သိချင်စိတ်ကို ဖြစ်စေတယ်။

စာအုပ်ကိုဖတ်ပြီးရင် မင်းစာအုပ်ထဲမှာ ရေးထားတဲ့အမှန်တရားတွေအားလုံးကို ငါယုံတယ်...

စာအုပ်က ငါ့အတွက် အရမ်းတန်ဖိုးရှိတယ်။ မင်းဆီက မမေ့နိုင်တဲ့ အမှတ်တရလက်ဆောင်အဖြစ် ငါသိမ်းထားလိုက်တယ်။

ယခု ဤစာအုပ်ကို ကမ္ဘောဒီးယားဘာသာစကားသို့ ဘာသာပြန်ဆိုရန် သင့်ခွင့်ပြုချက်အား ကျွန်ုပ်၏နိုင်ငံတော်အတွက် အကြီးမားဆုံးသော အကျိုးကျေးဇူးကို ရရှိစေပါသည်။ သိပ္ပံပညာအသစ်၏ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုအသစ်သည် လူသားတစ်ရပ်လုံး၏ ရှင်သန်မှုဆီသို့ အလှည့်အပြောင်းအသစ်တစ်ခု ဖြစ်စေမည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

CHUON NATH JOTANNANO၊

ကမ္ဘောဒီးယားရှိ သံဃာတော်များ၏ အဓိပတိဖြစ်သည်။

***

ဖနွမ်းပင်၊ le 25 Juillet၊ 1964။

Monsieur၊

En accusant reception de votre manuel 'RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous ဖော်ကောင် que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement။

NORODOM KANTOL၊

Le President du Conseil des Ministres၊ Royaume du Cambodge။

***

အိမ်ဖူတြော်၊ ဇွန် ၁၊ ၁၉၆၄။

Machine Translated by Google

လေးစားအပ်ပါသော မစ္စတာ Aterhov၊

မင်းရဲ့လတ်တလောစာအုပ်တစ်အုပ်ကို ငါ့ဆီပို့ပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူး တင်ပါတယ်။ ငါရှာနေတယ်။

အလကား နာရီအနည်းငယ်ကြာအောင် ဖတ်ခွင့်ရတော့မယ်။
အချိုသောအသေးစိတ်။

RICHARD W. REUTER၊ သမ္မတနှင့် ဒါရိုက်တာ၏ အထူး လက်ထောက်၊ Food For Peace, USA

***

လူဇင်ဘတ်၊ မေ ၁၃၊ ၁၉၆၄။

လေးစားရပါသောလူ ကြီးမင်း,

သူတို့ရဲ့တော်ဝင်တော်ဝင်တော်များဖြစ်တဲ့ Grand-Duchess and The Hereditary, Grand-Duke of Luxembourg, မင်းက မင်းရဲ့ စာအုပ် 'Raw-Eating' ကို ပေးပို့ခဲ့တဲ့ မတ်လ 23 ရက်နေ့ 1964 မှာ မင်းရဲ့ကြင်နာတဲ့စာလက်ခံရရှိမှုကို အသိအမှတ်ပြုပေးဖို့ ငါ့ကိုတောင်းဆိုခဲ့တယ်။

သူတို့ရဲ့ တော်ဝင်နန်းတော်တွေဟာ ဒီလိုမျိုး ဂရုစိုက်မှုတွေကြောင့် အရမ်းထိမိပြီး မင်းကို စလေ့တ်ဖို့ ငါ့ကို အမိန့်ပေးခဲ့တယ်။ သူတို့ရဲ့ အကောင်းဆုံး ကျေးဇူး းပါ။ သူတို့က မင်းရဲ့စာအုပ်ကို စိတ်ဝင်တစားနဲ့ ဖတ်လိမ့်မယ်။

Major Germain FRANTZ၊ Aide-de-Camp။

***

ထိုင်ဝမ်၊ သြဂုတ် ၁၈၊ ၁၉၆၄။

လေးစားအပ်ပါသော မစ္စတာ Hovannessian၊

မေ ၁၂ ပါ မင်းရဲ့ စာကို စိတ်ဝင်တစားနဲ့ ဖတ်ဖူး းတယ်။
'အစိမ်းစားခြင်း' တွင် အလုံပိတ် ပမာဏ။ လူ သားထုတစ်ရပ်လုံးအတွက် သင်ပြုလုပ်ပေးခဲ့သော အလွန်တွေးခေါ်ဖွယ်ကောင်းသော အကြံပြုချက်ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးနှင့် နောင်လာနောက်သား မျိုးဆက်သစ်များအတွက် ဂရုတစိုက်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသင့်သည်ဟု ကျွန်ုပ် ထင်ပါတယ်။ ဤစာစုကို ပေးပို့ခြင်းအတွက် ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ရင်းမှန်ဖြင့် ကျေးဇူး းတင်ကြောင်း လက်ခံပါ။

Machine Translated by Google

CHEN CHENG၊ တရုတ်ပြည်သူ့ သမ္မတနိုင်ငံ ဝန်ကြီးချုပ်၊

***

တီဟီရန်၊ မှ ၁၈ အောက်တိုဘာ၊ ၁၉၆၄။

Cher Monsieur၊

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du အတွင်းရေးမှူး ချုပ်ရုံးချုပ် de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la ဧည့်ခံ du livre RAW-EATING' dont vous avez eut l' amabilite d'envoyer au သမ္မတ Tito။

Le Secretariat General vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC၊ Conseiller

***

ပို့ဆောင်ရေးအိမ်၊ လန်ဒန်၊ ၂၉၊ ဧပြီ၊ ၁၉၆၄။

လေးစားအပ်ပါသော မစ္စတာ Hovannessian၊

မင်းရဲ့ `အစိမ်းစားခြင်း´ စာအုပ်ရဲ့ အခမဲ့မိတ္တူတစ်စောင်ကို ပို့ပေးလိုက်တာ အရမ်းကောင်းတာပဲ၊ မင်းပြောခဲ့တဲ့ အစားအသောက်အခြေခံမှုတွေကို လေ့လာဖို့ ပထမဆုံးအခွင့်အရေးကို ယူလိုက်မယ်။

AL WILLIAMS အထွေထွေအတွင်းရေးမှူး ၊

အလုပ်သမားပါတီ

***

ဝါရှင်တန်၊ မေ ၁၅၊ ၁၉၆၄။

လေးစားအပ်ပါသော မစ္စတာ Aterhov၊

Machine Translated by Google

ကျွန်ုပ်မကြာသေးမီက လက်ခံရရှိခဲ့သော သင်၏စာအုပ်၊ အစိမ်းစားခြင်း' စာအုပ်၏မိတ္တူ
အတွက် ကျေးဇူး းတင်ပါသည်။ ၎င်း၏အကြောင်းအရာများကိုမှတ်သားထားပြီး ၎င်းကိုပေးပို့ရာတွင်သင်၏စဉ်းစား
တွေးခေါ်မှုကိုကျေးဇူး းတင်ပါသည်။

JOHN M. BAILEY၊ ဥက္ကဋ္ဌ၊ ဒီမိုကရက်တစ် အမျိုးသားကော်မတီ။

***

Berne၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၆၊ ၁၉၆၄။

သခင်၊

ကျွန်ုပ်တို့သည် လက်ခံရရှိမှုကို အသိအမှတ်ပြုပြီး သင့်စာအုပ်ငယ်၏ မိတ္တူအတွက် ကျေးဇူး းတင်ကြောင်း
ပြောကြားလိုပါသည်-

Raw-Eating (အထွေထွေစေစ်တမ်း)။ လူတိုင်းက သူ ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဓိကကုန်ကမြေးတွေကို
အသိအမှတ်ပြုရမယ်၊ ဆိုတာကို စိတ်ဝင်တစားနဲ့ ဖတ်ဖူ းတယ်။
ကျွန်ုပ်တို၏ ချီးကျူ းစကားများဖြင့်

SWISS FEDERAL ပြည်သူ ့ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု၊

စားသောက်ကုန်ထိန်းချုပ်ရေး အကြီးအကဲ၊ RUFFI။

***

ပဲါ-အော်-ပရင့်စ်၊ ဇူ လိုင် ၁၆၊ ၁၉၆၄။

လေးစားအပ်ပါသော မစ္စတာ Aterhov၊

'အစိမ်းစားခြင်း' ဆိုတဲ့ စာအုပ်အတွက် ကျေးဇူး းအများကြီးတင်ပါတယ်။ ဤစာအုပ်သည် တိုင်းပြည်
အကျိုးအတွက် ကြီးကြီးမားမားဖြစ်မည့် ပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးသောကြောင့် ဤစာအုပ်ကို မျက်နှာဖုံးမှ
အုပ်ပြီးဖတ်ရှုရမည်ဖြစ်သည်။

စာအုပ်ထဲက မင်းရဲ့ အကံပြုချက်က ပြည့်စုံလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။
အားလုံးရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ ဒီနှစ်မှာ ရောင်းအားအကောင်းဆုံး ဖြစ်လာမှာပါ။

ဌာန DE LA Sante PUBLIQUE ET

DE LA လူ ဦးရေ၊ GERARD PHILIPPEAUX၊ အတွင်းရေးမှူ း

ပြည်နယ်,

Machine Translated by Google

Republique d'Haiii

***

ဘာလင်၊ ဇွန် ၄၊ ၁၉၆၄။

လေးစားအပ်ပါသော မစ္စတာ Aterhov၊

ဂျာမန်ဒီမိုကရက်တစ်သမ္မတနိုင်ငံ သမ္မတ Walter Ulbricht က သင်သူ ့ထံပေးပို့ခဲ့သော စာအုပ်ငယ်အတွက် အလွန်ကျေးဇူ းတင်ကြောင်း ဖော်ပြပါသည်။

ထုံးစံအတိုင်း သင့်ထုတ်ပြန်ချက်များအား အသေးစိတ်ဝဖေန်ခံရနိုင်သည် — အများစုမှာ ၎င်းဖြစ်သည်။ အထူ းကု၏စိုးရိမ်မှုအားလုံးထက်သာလွန်သည်မှာ သချော်သည်- ဆရာဝန်၊ အာဟာရပညာရှင် စသည်ဖြင့်။ မည်သို့ပင်ဆိုစကောမူ ၊ ကောင်းမွန်သောအာဟာရစနစ်တစ်ခုရရှိရန် ကိုပြမ်းအားထုတ်သင့်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့အတော်လေးသဘာတူပါသည်။

ဂျာမန်ဒီမိုကရက်တစ်သမ္မတနိုင်ငံအစိုးရနှင့် အထူ းသဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနတို့သည် ဤမေးခွန်းကို အလွန်အလေးထားပါသည်။ ကျန်းမာသောလူနေမှုပုံစံကို ဖန်တီးရန်အတွက် နှောင်းပိုင်းတွင် ဤနေရာတွင် ကော်မတီတစ်ရပ်ကို ဖွဲ့စည်းခဲ့ပြီး ယင်းတို့အနက်မှ အရာဝတ္ထုများသည် မှန်ကန်သော အာဟာရအခြခံမှုများကို ခတေ်စားလာခြင်းဖြစ်သည်။

HUTH၊ အက်ပြေအရာရှိချုပ်၊ နိုင်ငံတော်အဓိပတိ။

***

La Habana၊ 24 de agosto de 1964။

ခန့်မှန်းချက် ဆရာဝန်-

Acuso recibo de su သာလွန်ကောင်းမွန်သော envio del libro `အစိမ်းစားခြင်း´၊ gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las စိတ်ကူ းများ y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta intermediate materia nos

ဒေါက်တာ JOSE R. MACHADO ' VENTURA၊ MINISTRO-DE SALUD PUBLICA၊ ကျူ းဘား။

***

Machine Translated by Google

လာပက်ဇ် (ဘိုလီးဗီးယား)၊ ဇူ လိုင် ၁၀၊ ၁၉၆၄။

'အစိမ်းစားခြင်း' စာအုပ်၏ အခမဲ့ကော်ပီအတွက် ကျေးဇူ းတင်ပါသည်။ ကျွန်တော် မဖတ်ဖူ းသေးပါဘူ း၊ တချို့အခန်းတွပေဲ ပီးြသွားတယ်။ အငြေးပွားဖွယ်ရှိသော်လည်း ၎င်းတို့တွင် သင်ဖော်ပြသော စိတ်ကူ းများသည် လုံ့ဆော်ပေးသည်။ သူတို့ကို မှတ်ချက်ပေးမယ့် အနအေထားတစ်ော မရှိသေးပါဘူ း၊ ဒါပမေယ့် မင်းရဲ့စာအုပ်ကို လက်ခံရရှိမှုနဲ့ စိတ်ပါဝင်စားမှုကို နှိုးဆော်တဲ့အကြောင်း အသိပေးချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ GUILLERMO JAUREGUI G. ပြည်သူ ့ကျန်းမာရေးဝန်ကြီး၊

***

Beogradၤ ဧပြီလ 20 ရက်၊ 1964။

အာဟာရလုံလောက်မှုပြဿနာများကို စိုးရိမ်နသေူ များကြား စိတ်ဝင်စားမှုများပြားစမေည့် 'အကမြ်းစားခြင်း' ဟူ သော 'အစိမ်းစားခြင်း' စာအုပ်၏ အခမဲ့မိတ္တူကို ပေးပို့သည့်အတွက် ကျေးဇူ းတင်ရှိပါသည်။

MOMA MARKOVICH ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လူ မှုရေးမူဝါဒဆိုင်ရာ ဗဟိုအတွင်းရေးမှူ း။

***

အားပေးမှုနဲ့ ကျေးဇူ းတင်ကြောင်း စာတွလေည်း လက်ခံရရှိခဲ့ပါတယ်။
အောက်ပါ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများမှ

နယ်သာလန်ဘုရင်မ; ဒိန်းမတ်ဘုရင်၊ ဘုရင်
ဆွီဒင်၊ ဘယ်လ်ဂျီယံဘုရင်၊ အန်တိုနီယို ဆီဂနီ၊ အီတလီသမ္မတနိုင်ငံ၊ အဒဲ့ဖ် ရှာဖ်၊ ဩစတီးြယား သမ္မတ၊ ကော်စတာရီကာသမ္မတ Fransico Orllchı S. Radhakrishnan, အိန္ဒိယသမ္မတ; de Lisle၊ သြစတြေးလျ၏ ဘုရင်ခံချုပ်၊ ဖင်လန်သမ္မတ Urho Kekkonenၤ Eamon de Valeraၤ အိုင်ယာလန်သမ္မတ၊ P. Van de Calseyde, MD

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၊ ကိုပင်ဟဂေင်၊ ဒိန်းမတ်၊ Miss la Marsh အမျိုးသားကျန်းမာရေးနှင့် လူ မှုဖူ လုံရေးဝန်ကြီး၊ ကနဒေါ၊ CH
Shapira, ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီး၊ အစ္စရေး; ဂွာတီမာလာ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီး Alfonso Ponce Archilaၤ အီသီယိုးပီးယား ပြည်သူ ့ကျန်းမာရေးဝန်ကြီး Abbebe Rettaၤ Yuichi Saito ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် ဆက်ဆံရေးအရာရှိချုပ်၊

Machine Translated by Google

လူ မှုဖူ လုံရေး၊ တိုကျို; Shri Mohanlal Vyas၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အလုပ်သမားဝန်ကြီး၊ ဂူဂျာရတ်၊ အိန္ဒိယ၊ MacEntee၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီး၊ အိုင်ယာလန်၊ Marga AM
Klompe၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီး၊ နယ်သာလန်၊ Giorgio Borg Olivier, Malta ၏ဝန်ကြီးချုပ်; Gudrun Sanz နှင့် Elsie Waerndt၊ နိုဘယ်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဆွီဒင်၊ လစ်ဘရယ်ပါတီ လန်ဒန်မြို့ခံ J. Grimond၊ Pierre Werner, Luxembourg ၏ဝန်ကြီးချုပ်; Sean F Lemass၊ အိုင်ယာလန်ဝန်ကြီးချုပ်၊ Robert G. Menzies၊ သြစတြေးလျဝန်ကြီးချုပ်၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဂူဂျာရတ်ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ; Mehdi Nawaz Jung၊ Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Madras, India ၏အုပ်ချုပ်ရေးမှူး; အိန္ဒိယ၊ စားနပ်ရိက္ခာနှင့် စိုက်ပျိုးရေးဝန်ကြီး SK Patil၊ PC Sen, India, West Bengal, Chief Minister; သီဟိုဠ်ကျွန်း၏ ဘုရင်ခံချုပ် ဝီလျံဂေါပလဝါ၊ Lester Pearson၊ ကနေဒါဝန်ကြီးချုပ်၊ Sampurnanand, Rajastan, India ၏အုပ်ချုပ်ရေးမှူး; Shri Partap Singh Kairon၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံ ပန်ဂျပ်ပြည်နယ် ဝန်ကြီးချုပ်၊ Robert Fraser, လွတ်လပ်သောရုပ်မြင်သံကြားအာဏာပိုင်, လန်ဒန်- Mr.

Sarnoff၊ ဥက္ကဋ္ဌ၊ National Broadcasting Company၊ New York စသည်တို့ဖြစ်သည်။
တွင်...

နိုင်ငံအများအပြားသို့ စာများ ပေးပို့ထားသော်လည်း သင်သတိပြုမိသည့်အတိုင်း အားနည်းသောနိုင်ငံများ၏ နိုင်ငံရေးသမားများထံသို့ ၎င်းတို့၏ မှားယွင်းသော အန္တရာယ်ရှိသော မူဝါဒများနှင့် လွတ်လပ်မှုဆန့်ကျင်ရေး မူဝါဒများကြောင့် ဝတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှုနှင့် ဆင်းရဲမွဲတေမှုနှင့် အခြားပြဿနာများ ပိုမိုကြုံတွေ့နေရသော အားနည်းသော နိုင်ငံများမှ နိုင်ငံရေးသမားများထံ စာများ ပေးပို့ထားသောကြောင့်၊ ပြီးတော့ သူတို့လူ မျိုးကို ကူ ညီပြီးတော့ ချမ်းသာပြီးအေးချမ်းသာယာတဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်တဲ့ နိုင်ငံတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ Raw Veganism သည် ၎င်းတို့၏နည်းလမ်းကို ပြောင်းလဲပါက ၎င်းတို့အတွက် သစ္စာချက်ဖြစ်သည်။

အောက်ပါသတိပေးချက်ကို ဂရိတ်ဗြိတိန်နိုင်ငံ၊ Vegan Society (စက်တင်ဘာ 1964) တွင် ထုတ်ဝေခဲ့သည်- "သူ ၏ 10 နှစ်အရွယ်သားနှင့် 14 နှစ်အရွယ်သမီးတို့ ဆုံးရှုံးရခြင်းသည် သဘာဝမကျသောအာဟာရအဖြစ် သိရှိလာသောကြောင့် ဝမ်းနည်းဖွယ်ကောင်းသည်။ Arshavir Ter Hovannessian သည် အစားအသောက်ကို နက်ရှိုင်းစွာ လေ့လာနိုင်စေခဲ့သည် — ရလဒ်သည် တီဟီရန်မှ ရရှိသည့် ဝမ်းမခြောက်ဝမ်းသာ စာအုပ်ငယ် (7/2d) ဖြစ်သည့် 'အကမြဲစားခြင်း' တွင် ဖြစ်ပါသည်။

ယုံကြည်စိတ်ချရသောနည်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခံအားလုံးကို ဖျက်ဆီးပစ်သည်။ အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်ပြီးချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများနှင့် vegan များပင်လျှင် အနည်းငယ် တုန်လုပ်သွားနိုင်သည်။

Machine Translated by Google

ပခေါင်းစပ်ဗီတာမင်များနှင့်ပတ်သက်ပြီးအဓိပ္ပါယ်မရှိသလို အစိမ်းလိုက်စားသည့် အစားအစာများကို ပတြ်ပတြ်သားသား လိုက်နာခငြ်းဖငြ့် ဗီတာမင် B12 နှင့် အခ‌ြား 'မရှိမဖစြ်' ဗီတာမင်များ၏ ဘိုဂီများကို လှည့်ပတ်ပဖြေ နပေမေည်။

သူ ့အငငြ်းအခုံကို ကျွန်တော်တို့ မပနေိုင်ပမေယ့် သူ ့သမီးက ခခြောက်နှစ်သားပါ။ သူ ့ဘဝတွင် ချက်ပတြ်ထားသော သို့မဟုတ် ပျက်ယွင်းနသေော အစာကို တစ်ကြိမ်မျှ မစားသုံးဖူး း သော Anahit သည် သူပခြောင်းလဲလာသော အစားအသောက်များ၏ ထိရောက်မှုကို သက်သပေပြေနပေးြိး ဤနရောတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုးကားဖော်ပပြြထားသည်..."

ထိုနောက် အဆုံးတွင် ပေးထားသည့် နောက်ဆက်တွဲကို အပည့်အစုံ ရိုက်နှိပ်သည်။ စာအုပ်အပငြ် Anahit ၏ပုံ။

***

Wilmslow၊ ဧပြီလ 20 ရက်၊ 1964-

Raw-Eating မိတ်ဆက်ပေးပို့ခြင်းအတွက် ကျေးဇူး းအထူး းတင်ရှိပါသည်။ အိုင်ဒီယာက အခခြေခံအားဖငြ့် ခိုင်လုံပြီးအစိမ်းစားတဲ့ အစားအသောက်တွေရဲ့ ကြီးမားတဲ့ ကုစားမှု အရည်အသွေးတွေကို သိပါတယ်။

မင်းရဲ့ ချစ်စဖွယ်သမီးလေး Anahit ရဲ့ ဓာတ်ပုံကို လိုချင်ရင် ငါ့ကို ပို့ပေးပါ။ (နောက်ဖုံးပါအတိုင်း) ဤနှစ်နှောင်းပိုင်းတွင် BRITISH VEGETARIAN တွင် သင့်စာအုပ်မှ နောက်ဆက်တွဲနှင့် အတူ ထုတ်ဝခွေင့်ရသည့်အတွက် ဝမ်းမခြောက်မိပါသည်။

GEOFFREY L. RUDD၊ အတွင်းရေးမှူး နှင့် အယ်ဒီတာ၊ သတ်သတ်လွတ်အဖွဲ့အစည်း

Geoffrey L. Rudd၊ Bank Square၊ Wilmslow၊ Cheshire၊ အင်္ဂလန်။

***

မာလာဂါ၊ မေ ၂၈၊ ၁၉၆၅။

ချစ်လှစွာသောသူ ငယ်ချင်း,

ကျေးဇူး းပြု၍ 'အစိမ်းစားခြင်း' နှင့်ပတ်သက်သော သင်၏အလွန်ကောင်းမွန်သောစာအုပ်တစ်ဒါဇင်ကို ချက်ချင်းပေးပို့ပါ။ ပန်ြလည်ရောင်းချမှုနှုန်းထားဖငြ့် ငွပေးေချပြေးြိနောက် ငွေလွှဲခြင်းကို ချက်ခြင်းပေးပို့ပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤဆောင်းဦးရာသီတွင် အင်္ဂလန်နှင့် ဝလေနယ်သို့ ဟောပခြောပွဲခရီးစဉ် တစ်ခု ပလြုပ်မည်ဖစြ်ပြီး ထိုနရောတွင် စာအုပ်ကို အကျိုးရှိရှိအသုံးချနိုင်ရန် မျှော်လင့်ပါသည်။

Machine Translated by Google

H. JAY DINSHAH, ဥက္ကဋ္ဌ, the AMERICAN VEGAN SOCIETY, H.Jay Dinshah, Pres. မာလာဂါ၊ နယူး ဂျာစီ၊ အမေရိကန်

***

ကွယ်လွန်သူ ဒေါက်တာ Bircher-Benner ၏သားဖြစ်သူ ဒေါက်တာ Ralph Bircher က ထည့်သွင်းခဲ့သည်၊ DER WENDEPUNKT တွင် စာမျက်နှာခြောက်မျက်နှာပါ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်၊
Zurich ရှိ Bircher-Benner Clinic (မလေ၊ 1964) တွင် "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (အားလုံး သို့မဟုတ် Nothing-Doctrine of
အာဟာရ) အကမြီးဖျင်းအားဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း အကျဉ်းချုံးနိုင်သည် ။

“ကမ္ဘာရဲ့ မတူညီတဲ့ ရှုထောင့်နှစ်ခုမှာ လုံးဝဆန့်ကျင်ဘက်ပါပဲ။ အာဟာရဆိုင်ရာ အယူဝါဒများကို ရှင့်တန်းတင်ခဲ့သည်။ ကယ်လီဖိုးနီးယားတွင်၊ Wirnitz ဟုခေါ်သော စမ်းသပ်သူသည် အရသာမရှိသော အာဟာရမှုန့်ကို ဓာတုပစ္စည်း ၄၈ မျိုးဖြင့် ရောနှောပြီးတီထွင်ခဲ့သည်။ ဤအတု 'အစားအစာ' ဖြင့် သူသည် အကျဉ်းသား ၁၈ ဦးအား စမ်းသပ်မှုများ ပြုလုပ်ပြီးရလဒ်များကို မစောင့်ဘဲ ဂျာနယ်လစ်များအား အချိန်မတန်မီ ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်ခဲ့သည်။" ဟု ထိုသိပ္ပံပညာရှင်ဟုခေါ်သော အဓိပ္ပာယ်မရှိသော အကြောင်းအနည်းငယ်ကို ထပ်မံပြောဆိုပြီးနောက် ဝဖေန်သုံးသပ်သူက ဆက်လက်ပြောပြသည်။ ;တစ်ဖက်တွင်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် 'အားလုံး သို့မဟုတ် ဘာမှ' ရှုထောင့်- Aterhov/Raw-Eating ကို ကိုယ်စားပြုသည့် အာဟာရဆိုင်ရာ လုံးဝဆန့်ကျင်ဘက် သွန်သင်ချက်ပါရှိသော ကျွန်ုပ်တို့၏ သုံးသပ်ချက်စားပွဲပေါ်တွင် စာအုပ်ငယ်တစ်အုပ်ရှိသည်။ အလွန်ကောင်းမွန်သော အင်္ဂလိပ်နှင့် အာမေနီးယန်းအတွဲနှစ်ခု၏ အကျဉ်းချုပ်ဖြစ်သည်။

ရှေးခေတ် ယဉ်ကျေးမှု မြင့်မားသော အာရီယာန၏ သားတော် ရှိနေခြင်းကိုလည်း ရိပ်မိပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုအနည်းငယ်မရှိဘဲ... သူသည် လူသားများအတွက် သဘာဝအရှိဆုံးနှင့် တစ်ခုတည်းသော မှန်ကန်သော အစားအစာအဖြစ် သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်အာဟာရကို ကိုယ်စားပြုပြီးကျွန်ုပ်တို့၏ အပေးအယူကို ရှာဖွေနေသည့် ခေတ်ကြီးတွင် ၎င်းသည် ဖြစ်နိုင်ချေအားလုံးနီးပါးရှိသည့် လတ်ဆတ်၍ ပြတ်ပြတ်သားသား သာလွန်ကောင်းမွန်မှုဖြင့် ၎င်းကို ပြုလုပ်ပါသည်။ ထိုစာအုပ်လေးကို ဂျာမန်ဘာသာသို့ ဘာသာပြန်ရန် အခကြေးငွေပေးပါမည်။"

ကျွန်ုပ်၏ ခံယူချက်များ၏ မရှိမဖြစ် အချက်များကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြန်လည် ကောက်နုတ်ပြီးနောက်၊ စာရေးဆရာသည် ကျွန်ုပ်နှင့်သက်သော ပြောဆိုသည့် သိပ္ပံဆိုင်ရာ အချက်အလက် အချို့ကို ဖော်ပြပါသည်။

"လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ်လေးဆယ်လောက်က Walter Sommer က Bircher-Benner ဟာ လူသားအတွက် တစ်ခုတည်းသောအာဟာရလို့ အစားအသောက်စိမ်းကို ကြေညာဖို့ သူ့ခံယူချက်နဲ့ ဘာ့ကြောင့် အခုထိ မသွားဖြစ်တာလဲလို့ Walter Sommer တွေးမိခဲ့ပါတယ်။ နောက်ဆုံး စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုတွေအရ Aterhov ရဲ့ မျက်နှာသာပေးခြင်း (Reader's Digest၊ ဇန်နဝါရီ၊ ၁၉၆၄)၊

Machine Translated by Google

လူ သားသည် အစိမ်းလိုက် အစိမ်းလိုက် အသီးအရွက် အဟာရအဖြစ် နှစ်ပေါင်း တစ်သန်းခွဲခန့် အမှန်တကယ် နေထိုင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သောကြောင့်၊ သူသည် သူ ၏ အမြင့်ဆုံးသော သဘာဝ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ရရှိနေပြီဟု ယူ ဆနိုင်သည်။ Aterhov ၏မျက်နှာသာဖြင့် အာဟာရနှင့် ဗီတာမင်များကြား မျှတမှုမရှိခြင်း၊ 'လှုံ့ဆော်ပေးသော ဆာလောင်မှု'၊ 'ကျန်းမာရေးမကောင်းသည့်ကာလ (Dammerungszone)'၊ 'မပြေပြစ်အနအေထား' အခန်းကဏ္ဍ၊ ကူ းစက်ရောဂါများဆိုင်ရာ အခန်းကဏ္ဍ၊ လတ်ဆတ်သောဟင်းသီးဟင်းရွက်အဟာရ များအတွင်း ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုတွင် စီးပွားရေးကောင်းမွန်မှု၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပရိုတင်းများ၏ ဇီဝဗဒေ ဆိုင်ရာ သာလွန်ကောင်းမွန်မှု၊ အထူ းသဖြင့် အစိမ်းစားကုန်များတွင် အာဟာရပြည့်ဝမှု၊ အာဟာရပြည့်ဝမှု၊ နှင့် ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း စားသောက်ကုန်များ ပြတ်လပ်မှုရင်ဆိုင်နရေချိန်တွင် ထိုကဲ့သို့သော အာဟာရ များ၏အလားအလာ။ ”

ဝဖေန်သုံးသပ်သူ ၏အဆိုအရ၊ အမျိုးသားများသည် အဆိုပါအစွန်းရောက်ဝင်ရိုးစွန်းနှစ်ခုကြားတွင် လိုင်းပုတ်နပေါသည်။ သူ ့ထင်မြင်ချက်အရ "အလယ်မှာ ဘယ်တော့မှ အနားယူဖို့ မသင့်တော်ဘူ း" လို့ ယူ ဆပြီး Wirnitz ထက် Aterhov နဲ့ ပိုနီးဖို့ စာဖတ်သူကို အကြံပြုပေးပါတယ်။

***

Ashingdon၊ Rochford၊ ဖဖော်ဝါရီ ၂၈၊ ၁၉၆၄။

လေးစားရပါသောလူ ကြီးမင်း,

'အစိမ်းစားခြင်း' စာအုပ်ကို ကြည့်ရှုပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူ းတင်ပါသည်။ ငါတို့ရဲ့စာရင်းကိုသိရင် ထုတ်ဝေမှုများ၏ အခြေခံအကျဆုံးအချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့သဘောတူကြောင်း သင်သဘောပေါက်ပါ လိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်အမြင်ကို အပြည့်အဝစာနာမိပြီး၊ ဤကုမ္ပဏီ၏လုပ်ဆောင်မှုများကြောင့် သင့်တွေ့ရှိ ချက်များကို သဘောတူပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးများအတွက် အစားအသောက်ဘာသာရပ်ကို သင့်ချဉ်းကပ်ပုံကို နှစ်သက်ပါသည်။ အရမ်းတော်တယ်။ တကယ်ကောင်းတယ်။ ငယ်ရွယ်သောကလေးငယ်သည် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများထက် အသီးအနှံ အစိမ်းအတွက် ၎င်း၏သဘာဝအရသာရှိရန် လိုအပ်သည်မှာ မှန်ပါသည်။ သင်၏အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်သော ပြီးပြည့်စုံသောကုသမှုကို ကျွန်ုပ်တို့လေးစားမိပါသည်၊ အကြောင်းမှာ စာမျက်နှာ 53 ၏နရောလွတ်အတွင်းတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောနေထိုင်မှုရှုထောင့်မှဖြစ်စေ၊ ရောဂါကိုကျော်လွှားရန်နှင့်/သို့မဟုတ်ကာကွယ်ရန်၊ ခံယူရန်၊ အကောင့်ထဲသို့

Machine Translated by Google

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနှင့် စီးပွားရေးဆက်ရိုက်ခတ်မှုများ၊ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးအတွက် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ ရလဒ်များ အပါအဝင် သက်ရောက်မှုရှိသည်။

ကံမကောင်း အကြောင်းမလှစွာဖြင့် လူ သားမျိုးနွယ်အပေါ် အကျိုးပြုမည့်သူ များသည် 'တည်ထောင်ခြင်း' ကို မလုပ်ဆောင်ပါက ချီးကျူး ဂုဏ်ပြုခြင်း နှင့် အခြေသဘော (ပစ္စည်း) ဆုလာဘ်များ မရရှိကြပါ။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် ရလဒ်တွေက တကယ်ကို ထိခိုက်မှုမရှိဘူး ဆိုရင်တောင် အချိန်တစ်ခုပြီးတိုင်း ကွက်လပ်ဆွဲလှရှိတဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေရဲ့ 'သုတသေန' အတွက် လူ ဒါန်းထားတဲ့ ပေါင်သိန်းပေါင်းများစွာထဲက ဆယ်ပုံတစ်ပုံတောင် လုပ်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး ။

CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon၊ Rochford၊ Essex၊ အင်္ဂလန်။

***

မက္ကဆီကို၊ DF ဧပြီ ၂၃၊ ၁၉၆၄။

လေးစားအပ်ပါသော မစ္စတာ Hovannessian

သင့်စာအုပ်ကို RAW-Eating' နှင့် တစ်ဘာသာတည်းသာ လက်ခံရရှိထားပါသည်။ တစေ့တစေင်း၊ ဒါဟာ တဏ်တဏ်စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတယ်ဆိုတာ ငါသဘောပေါက်ပြီးလူ သားတွေလုပ်ခဲ့တဲ့ အဓိပ္ပါယ်မဲ့တဲ့ ပုပြင်ပြောင်းလဲမှုတွေမပါဘဲ သဘာဝကို လိုက်နာဖို့ အကောင်းဆုံးက လူတွေကို ဆွဲဆောင်ဖို့ တကယ်ကောင်းတဲ့အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်နေတာဆိုတာကို ငါနားလည်ပါတယ်။

ထောင်းတယ်။ CARLCS PRIETO LOSANO အထွေထွေမန်နေဂျာ။ INTER - အမေရိကန် ASSN။ သန့်ရှင်းရေးအင်ဂျင်နီယာ၊ Alfonso Herrera၊ 11-103၊ မက္ကဆီကို 4၊ DF

***

ကမာရွတ် အိမ်၊ ဧပြီလ ၁၃ ရက် ၁၉၆၄။

အစိမ်းလိုက်စားခြင်းဆိုင်ရာ မင်းရဲ့စာအုပ်က သူ ငယ်ချင်းဝန်ဆောင်မှုကောင်စီကို ရောက်လာပြီးငါဖတ်ဖို့ စိတ်ဝင်စားသွားတယ်။ သူ ငယ်ချင်းများ သက်သတ်လွတ်အသင်း စာကြည့်တိုက်သို့ ပို့ပေးပါမည်၊ အခြေသူ များအတွက် အသုံးဝင်နိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။
စာရေးခြင်းနဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့ သဘာဝအစားအစာတွေနဲ့ ဒီရိုးရှင်းတဲ့နည်းလမ်းနဲ့ သင်လုပ်ဆောင်ခဲ့တဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့အလုပ်အတွက် ကျေးဇူး းတင်ပါတယ်။ ကမ္ဘာကြီးကို ကျန်းမာစေဖို့နဲ့ ကမ္ဘာမြေကြီးငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် မျှော်လင့်ချက်ရဲ့ လက္ခဏာတစ်ခုလို့ ကျွန်တဏ်ထင်ပါတယ်။ ယုံတယ်။

Machine Translated by Google

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝိညာဉ်ရေးအလင်းကို ပိုမိုအကဲဆတ်စသေင့်သည်။ လက်ရှိတွင် ကျွန်ုပ်သည် 'သက်သတ်လွတ်သမား၊ ကကြ်ဥ၊ နို၊ ပျားရည်စသည်ဖငြ့်) မစားဘဲနပေါသည်) ထို့ကခြောင့် ကျွန်ုပ်သည် သင်၏အကံပြုချက်များကို တန်ဖိုးထားကာ၊ ဤအရာကို မှန်ကန်သဘောနထေိုင်မှုပုံစံအဖစြ် လူ အများမငြ်လာသည့်အတွက် ကျေးဇူ းတင်ပါသည်။ ယခုအခါ လူ ့အဖွဲ့အစည်းအမျိုးမျိုး၊ သက်သတ်လွတ်စားပြီး ငြိမ်းချမ်းရေးကို မတြ်နိုးသူ များ၊ လူ သားချင်းစာနာ ထောက်ထားသူ များ ရှိကပြီး ယင်းတို့သည် ကမ္ဘာ့စည်းလုံးညီညွတ်ရေးကို အထောက်အကူ ပပြုသင့်သည်။

QUEENIE DawEı Friends House, Euston Rd. လန်ဒန်၊ NWI

***

အစ္စရေး၊ ဇန်နဝါရီ ၂၂၊ ၁၉၆၅။

လေးစားရပါသလေူ ကြီးမင်း,

Raw-Eating' စာအုပ်ကိုဖတ်ပြီးရင်၊ မင်းရဲ့တခြားစာအုပ်တွကေို အင်္ဂလိပ်လိုဖတ်ချင်ပါတယ်... လူတွကေ အမိုက်တွမေပါဘဲ သူတို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို အမိုက်မထည့်ဘဲ ပိုကျန်းမာပျော်ရွှင်နိုင်တယ်ဆိုတာကို လူတွကေ တွေးပြီးနားလည် နိုင်မယ်ဆိုရင်။ ကိုယ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့ခတေ်၏ ပရောဖက်ဖစြ်သည်။

M. NEZAH, ဒေါက်တာ Naturopathy, Pres. အစ္စရေး သဘာဝရောဂါ
Nezah Estateı Mishmar Hashiv'aı အစ္စရေး။

***

လေးစားရပါသလေူ ကြီးမင်း:

Raw-Eating' စာအုပ်ကိုဖတ်ပြီးအရမ်းကြိုက်တယ်။ သဘာဝက ထုတ်ပေးတဲ့ အစားအစာမှီ ရှုထောင့်ပေါင်းစုံ က စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတယ်။

မင်းရဲ့အခခြေခံအချက်တွကေ ငါ့စာအုပ်တွနေဲ့ အရေးအသားတွမှော ရပ်တည်ခဲ့တဲ့အချက်တွနေဲ့ အတူ တူပါပဲ၊ ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက... အယူအဆကို လက်ခံတယ်ဆိုရင် အဲဒါကို စပိန်လို ဘာသာပြန်ချင်ပါတယ်။ စိတ်မဆိုး ရင် ကိုယ့်အတွက် မိတ္တူတစ်စောင် ပို့ပေးပါ။ စပိန်နိုင်ငံ၊ Madrid မှာထုတ်ဝတေဲ့ Bionomia မဂ္ဂဇင်းအတွက် သုံးသပ် ချက်တစ်ခု လုပ်နပေါတယ်။

A. Severonı Naturopathyı Colungaı La Rieraı စပိန်။

Machine Translated by Google

***

ဘာဒ့စတွန်၊ ဇူ လိုင် ၅၊ ၁၉၆၆။

မင်္ဂလာပါ မစ္စတာ Aterhov

အလုံပိတ်တွင် အစိမ်းစားခြင်း' ဟူ သော သင့်စာအုပ်ငယ် ခုနစ်ခုအတွက် ဆယ်ဒေါ်လာကို သင်တွေ့ လိမ့်မည်။ ၎င်းသည် သင့်စာစောင် နံပါတ် ၁ ကို သင်တတ်နိုင်သလောက် စာပို့ခကုန်ကျစရိတ်ကို ကာမိစေရန် သုံး ဒေါ်လာ လက်ကျန်ကို ချန်ထားမည်ဖြစ်သည်။

သင်၏ စာစောင် အမှတ် ၁ ကို အလွန်စိတ်ဝင်စားပါသည်၊ အကြောင်းမှာ ၎င်းသည် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့ထံ ရေးထားသော လူများစွာထံ ကော်ပီကူ းယူရန် ရည်ရွယ်ထားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ လူများစွာအတွက် ကောင်းချီးတစ်ခုဖြစ်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်ပါသည်။

မင်းရဲ့ စာစောင် အမှတ် ၁ ရဲ့ mimeograph မိတ္တူတွေကို မင်းခွင့်ပြုချက်မပေးရင် ငါတို့ကို ကျေဇူ းတင်မှာ သချောပါတယ်၊ မင်းရဲ့ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ဒါကိုလုပ်မှာမဟုတ်ဘူ း၊ ခွင့်ပြုချက်ပေးလျှင် ကျွန်ုပ် တို့သည် စကားလုံးတစ်လုံးတည်းကို ထည့် သို့မဟုတ် နုတ်မည်မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အကျိုးအမြတ်မယူသော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး သဘာဝတရားက ကျွန်ုပ်တို့အား ရရှိရန် ရည်ရွယ်ထားသည့် ကျန်းမာရေးသို့ ပြန်သွားနိုင်ရန် လူ သားများကို ၎င်းတို့၏ ဒုက္ခများကို ရှာဖွေရာတွင် ကူ ညီပေးရန် စိတ်ရင်းမှန်ဖြင့် ဆန္ဒရှိ ပါသည်။ တူ ညီသောဆန္ဒဖြင့် လှုံ့ဆော်ခံရကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်ပါသည်။

ချစ်လှစွာသောမစ္စတာ Aterhov၊ ဤအရာကိုသင်၏ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာအာရုံစူ းစိုက်မှုပေးလိမ့်မည်၊ မင်း အဆင်ပြေသည်နှင့်တပြိုင်နက်သင်တို့ထံမှလကြောင်းမလေ်မှတဆင့်ကြားပါရစေ။ မင်းရဲ့ စာစောင်နံပါတ် ၁ ကို မင်း ရဲ့လမေးလ်စာထဲမှာ မင်းရဲ့ စာစောင်နံပါတ် ၁ အနည်းငယ်ကို ဖြည့်ထားမယ်ဆိုရင်လည်း ငါတို့က အရမ်းကျေဇူ းတင် ပါတယ်။"

တည်ထောင်သူ ၊ The RISING SUN၊ NATIONAL MEDICAL- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သုတသေန ဖောင်ဒေးရှင်း၊ INC။

Nicola Tesla၊ Thomas Edison နှင့် Francis Richards တို့ မှ "Fundamental Research Society" အဖြစ် 1908 ခုနှစ်တွင် ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။ ANN WIGMORE၊ DD

အမှုဆောင်ဥက္ကဋ္ဌ၊ 25 Exeter St. Boston

***

လဘော့စ်အိန်ဂျလိစ်၊ ဇွန် ၂၃၊ ၁၉၆၆။

Machine Translated by Google

ချစ်လှစွာသော Frater

စာရေးဆရာသည် မကဂြသေမီကပင် သင်၏ ရေးသားနိုင်စွမ်းနှင့် ဉာဏ်အလင်းပေးသည့် စာအုပ်ကို ပိုင်ဆိုင်လာခဲ့ပြီးအစိမ်းလိုက်စားခြင်း ဟူ သော ခေါင်းစဉ် ဖြင့် ၎င်း၏ တွေးခေါ်မှုကို အလွန်နှစ်သက်ခဲ့သည်။ ဤလင့်လာသင်ယူတင်ပြမှုအပေါ် နှင့် အထူ းသဖြင့် မချက်ပြုတ်ထားသော သဘာဝအစားအစာများကို စားသုံးခြင်း၏ ရဲရင့်သော ပံ့ပိုးကူ ညီမှုနှင့် ထောက်ခံအားပေးမှုများအတွက် သင့်အား ရိုးသားစွာ ဂုဏ်ပြုလိုပါသည်။

ဤအစားအသောက်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို စိတ်အားထက်သန်စွာ စာရင်းသွင်းထားသည်မှာ ကဂြမြင့်နေပြီဖြစ်ပြီး အမှန်မှာ၊ လျှပ်စစ်သံလိုက်ကုထုံးကိရိယာများထုတ်လုပ်ရာတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သည့်အခါ လွန်ခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်း ၄၀ ခန့်က သမားတော်များနှင့် သူ နာပြုများအတွက် အစားအစာအများအပြားကို 'ကုန်ကမြီး' လွှမ်းမိုးမှုဟု အကဲပြုထားသည့် 'ကုန်ကမြီး' ကို အကဲပြုထားသည့် 1926 ခုနှစ်အတွင်း၊ နစ်ဥ်စားသောက်သော အစားအစာများ...

စာရေးဆရာသည် လျှပ်စစ်သံလိုက်ထုတ်လွှတ်မှုနှင့် ဓာတ်ရောင်ခြည်ဆိုင်ရာ နယ်ပယ်များတွင် ရှည်လျားစွာ သုတသေနပြုခဲ့ပြီးနောက်ပိုင်းတွင် စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ ဓာတုဗေဒဘာသာရပ်များတွင် အရအေတွက်သာမက အရည်အသွေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များပါ ပါဝင်သည့် ယနေ့ခေတ် လူ သားများ၏ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် ...

ရှင့်ဆက်မလုပ်ဆောင်မီ၊ သင်၏ယခင်က တစ်ခုခုရှိမရှိ မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ အတွဲများကို အင်္ဂလိပ်လို ရေးထားသလား။ ၎င်းတို့ထဲမှ တစ်ခုကို အာမေနီးယန်းဘာသာဖြင့် ထုတ်ဝေခဲ့သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ သို့ဆိုလျှင် စာရေးဆရာသည် သင်၏လေးစားအပ်သော လူ သားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ အလုပ်ကို ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်နိုင်စေရန်အတွက် အလားတူ လေ့လာလိုပါသည်။

အကျယ်တဝင့်အားဖြင့် ရေးသူသည် စတေနာထားသည်ဟု ဆိုရမည်။ အလွန်လေနက်သောအကြောင်းအရာကို ခံငြိမ်သော The Supersensible Rescue of Man ဟူ သော နိဂုံးချုပ်ချက်ဖြစ်သည့် The Supersensible Rescue of Man' ဟူ သော ပြည့်စုံသော ကျမ်းပြုကျမ်းတစ်စောင်ကို ပြီးမြောက်ရန် အချိန်နှင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှု များပြားသည်...

ဤအပျက်အစီးကို မရပ်တန့်မီတွင် သင်၏စာအုပ်သည် လူ သားတို့အတွက် ထိုက်တန်သော ပံ့ပိုးကူ ညီမှုတစ်ခုဖြစ်ပြီးကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဖတ်ရှုလေ့လာခြင်းနှင့် ထိုက်တန်ကြောင်း စာရေးဆရာက ပြောနိုင်ပါသလား။ အပင်၏အသက်သည် တစ်ခုတည်းသော ကျနေပ်ဖွယ်အစာစက်ရုံဖြစ်သည်၊ အပင်မရှိလျှင် တိရစ္ဆာန်ရော သူ ပါ မတည်ရှိနိုင်၊ သူ ၏စားနပ်ရိက္ခာအတွက် အရေးပါသော သတ္တုဓာတ်များနှင့် အနှစ်သာရများကို ပေါင်းစပ်ဖန်တီးပေးနိုင်ရန် လူသည် ပျက်ကွက်သည်ဟု မထင်ပါ။ သူကတော့ အထင်သေးပုံရတယ်။

Machine Translated by Google

'အစိမ်း' ကဲ့သို့ မသန့်စင်သော၊ ကမြင်းသော၊ အံမဝင်သော၊ အဆင်သင့်မဖြစ်ဘဲ မိမိအသုံးပြုရန် သို့မဟုတ် ပျော်ရွှင်မှုများအတွက်...

ကျော်ကြားသော ဒေါက်တာ Alexis Carrel သည် လွန်ခဲ့သောဆယ်စုနှစ်များစွာက ရေးသားခဲ့သည့်အတိုင်း 'လူများသည် ယနေ့ခေတ် ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံအတိုင်း ဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းလာသောကြောင့် ခေတ်သစ်ယဉ်ကျေးမှုနောက်သို့ မလိုက်နိုင်ကြပေ။ သူတို့သည် inert matter သိပ္ပံပညာ၏ အလှကို စွဲလန်းနေခဲ့သည်။ မိမိတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် အသိစိတ်တို့သည် သဘာဝနိယာမများထက် ပို၍ သာ၍ တိမ်မပြုနိုင်သော်လည်း ဘာေထွက်ဒပြ (Astral) လောကနိယာမများကဲ့သို့ပင် မညှဉ်းဆဲနိုင်ပေ။ အပစ်ပြပေးခံရခြင်းမရှိဘဲ ဤဥပဒေများကို ဖောက်ဖျက်၍မရနိုင်ကြောင်းကိုလည်း နားမလည်ခဲ့ကြပေ။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့သည် စကြဝဠာစကြဝဠာ၏ လိုအပ်သော ဆက်ဆံရေးများ၊ ၎င်းတို့၏ လူ အချင်းချင်း၊ ၎င်းတို့၏ အတွင်းစိတ်၊ ၎င်းတို့၏ တစ်ရှူး များနှင့် ၎င်းတို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေးများကို သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ ယုတ်လျော့လျှင် ယဉ်ကျေးခြင်း၏ အလှနှင့် ရုပ်စကြဝဠာ၏ ကျော်ကြားခမ်းနားမှုတို့သည် ကွယ်ပျောက်ကုန်လိမ့်မည်' Dr. Carrel သည် သက်ရောက်မှုတစ်ခုတည်းကို ဆက်တိုက်ဖြေရှင်းခြင်းထက် အကြောင်းရင်းခံများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် လိုအပ်ချက်များကို မကျော်လွှားနိုင်ဘဲ ပိုမိုကြီးမားသော ဆေးရုံများ တည်ဆောက်ခြင်းဟူ သောအချက်ကို မကြာခဏ ရည်ညွှန်းလေ့ရှိသည်။

ဒါကြောင့် လူ သားတွေကို အသိပညာပေးဖို့နဲ့ သဘာဝအခြေခံတွေ၊ အသိတရားတွေဆီ ပြန်သွားဖို့နဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ တာဝန်နဲ့ တာဝန်တွေကို ကျပွေ့န်အောင်လုပ်ဖို့ အများကြီးလိုပါတယ်။

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Calif. USA

***

Allegany၊ နယူ းယောက်၊ အောက်တိုဘာ ၂၈၊ ၁၉၆၆။

လေးစားအပ်ပါသော မစ္စတာ Aterhov၊

မင်းရဲ့ 'အစိမ်းလိုက်စားခြင်း' စာအုပ်တွထေဲက တစ်အုပ်က ငါ့လက်ထဲ ရောက်လာပါပြီ။ ၎င်း၏အကြောင်းအရာများကြောင့် အလွန်အထင်ကြီးခြင်း၊ အစိမ်းစားတဲ့ စနစ်ကို ကျင့်သုံးတာ အရမ်းများတယ်။ ကျွန်ုပ်သည် ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ပိုင် သစ်သီးဝလံများ၊ အခွံမာသီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အော်ဂဲနစ်နည်းဖြင့် ပျိုးထောင်ပေးသည့် ခံ့ငြားစွာ ရှိပြီး ပြည့်စုံသော ကျန်းမာရေးကို ရရှိစေရန် အစိမ်းစားခြင်းဖြင့် အခြားသူ များကို ကူ ညီရန် စိတ်ဝင်စားပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိတ္တူ 30 အတွက် ငွေပေးချေမှုကို ကာမိစေရန် ဘဏ်မှုကမြင်းကို $20.00 ဖြင့် ပေးပို့လိုက်ပါသည်။

Machine Translated by Google

မင်းရဲ့စာအုပ် သူ ငယ်ချင်းများထံ ဖန်ြဝေပေးသော နံပါတ် ၁ ၏ မိတ္တူပေါင်းများစွာကိုလည်း ကျေးဇူး းတင်ရှိပါကြောင်း။

မင်းရဲ့စာအုပ်ကို ဒီတိုင်းပြည်မှာ ကြော်ငြာဖို့ ငါ တတ်နိုင်သလောက် လုပ်မယ်။ ကျွန်ုပ်သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ကီးမားသောနောက်လိုက်တစ်ဦးရှိပီး မှန်ကန်သောစားသောက်နေထိုင်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကောင်းစေရန်အတွက် ရည်စူ း ပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် American Natural Hygiene Society ၏ အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်သည်။ သင်၏စာအုပ်မှတစ်ဆင့် အစိမ်းစားခြင်း၏ဧဝံဂေလိတရားကို ဆက်လက်ဖြန့်ချိရန် ရည်ရွယ်ထားပီး ၎င်းသည် သင့်စာအုပ်အတွက် ပမာဏများများယူ လာမည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။ ငါ့မှာ သာယာလှပတဲ့ ခံြတစ်ခံြရှိတယ်၊ မင်း ဒီနိုင်ငံကို လာသင့်ရင် ငါ့ဧည့်သည်အဖြစ် လာဖို့ ကိုဆိုတယ်။

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany၊ နယူ းယောက်။ သမ္မတ
ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူ ကောင်းများ၏ "ငြိမ်းချမ်းရေး- လူတို့အပေါ် စေတနာ"

***

Meadows of Dan၊ စက်တင်ဘာ ၁၊ ၁၉၆၆-

ချစ်လှစွာသောမိတ်ဆွေ၊ ကျွန်ုပ်သည် vegan နှင့် အစိမ်းစားသူဖြစ်ပီး ဤအရာကို တရားဟောပီး သင်ကြားပေးပါသည်။ ဇိအုန်တောင်သတင်းထောက်မှာ မင်းရဲ့စာစောင်နံပါတ် 1 ကိုတွေ့ပီး ဖတ်ပီးတောက်ပီး အလကားပေးဖို့အတွက် ပန်ရိုက်လိုက်တယ်... မင်းကိုမမေးဘဲ ဒီလိုလုပ်လိုက်တာနဲ့ မင်းခြေထောက်ကိုနင်းပီး ပုံနှိပ်ပိုင်ခွင့်ပေးမှာလား။ ဖျားနေတဲ့သူ ငယ်ချင်းကို အခမဲ့ ပေးဆောင်ဖို့ နောက်ထပ်ဒါတွေကေများလား?... ငါ့မှာ John T. Richter ရေးထားတဲ့ အဖိုးတန်စာအုပ် 'Nature The Healer' ရှိတယ်၊ ဒါပေမယ့် မင်းပြောတာကို ငါကြည့်ရမယ်။ ကျေးဇူး းပြု၍ ကျွန်ုပ်အား 'အစိမ်းစားခြင်း' ပို့ပေးပါ၊ ၎င်းသည် Nature The Healer နှင့် တူ ညီပါက ကျွန်ုပ်၏ အပေါင်းအသင်းများကို ပေးဆောင်ရန် ၎င်းတို့ကို များစွာ လိုအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဝေစာရေးဆရာလည်း ဖြစ်သည်၊ သို့သော် ကျွန်တော်သည် ဆရာဝန် မဟုတ်ပါ။

ဒီဇင်ဘာ ၁၁၊ ၁၉၆၆-

မင်းရဲ့စာကောင်းတွေနဲ့အတူ စာအုပ်တွေရေလို့ ဝမ်းသာလိုက်တာ... သူ ငယ်ချင်း၊ မင်းရဲ့စာအုပ်က ထိပ်တန်းလို့ထင်တယ်၊ Nature The Healer ထက်ငယ်တဲ့ အကောင်းကို ရှာနေခဲ့တယ်။ ကုန်ကမြေး၏တန်ဖိုးကို လူတို့အား အလင်းပေးခြင်းထက် ပိုကောင်းသောအလုပ် မရှိပါ။ မင်းစာအုပ်က ပိုကီးြသလောက် အခု ငါ့ရဲ့လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးတယ်လို့ ငါထင်ပါတယ်။ ဟုတ်တယ်၊ မင်းပို့လိုက်တဲ့စာအုပ်တွေကို ငါသုံးနိုင်တယ်... မင်းရဲ့စာတွေ ငါလိုအပ်တယ်။

Machine Translated by Google

စာအုပ်များ။ ဖလော်ရီဒါကို သာသနာပြုခရီး သွားနေပြီးဒီခရီးစဉ် မှာ မင်းရဲ့စာအုပ်တွေ အများကြီးသုံးနိုင်တယ်။ ဤပုံစံဖြင့် အစိမ်းစားခြင်းများကို ဖြန့်ကြက်ရန် လိုအပ်ပြီးငွေကိုကို အစိမ်းလိုက်စားရန် အချို့သောကိုစုစရပ်များ ကို ကျော်ဖြတ်ရန်လည်း တောင်းဆိုထားသည်။ အခုအချိန်မှာတော့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ သခေါ်နီးမှာ ရောက်နေတော့ ဆရာဝန်တွေက သဖို့ စွန့်စားလုနီးပါးပါပဲ။ သူ မကို အစားအသောက်စားဖို့ ကူ ညီပေးဖို့ တောင်း နေတာပါ၊ မကဉ်ခြင် လုပ်ဖို့ မျှော်လင့်ပါတယ်...

မစ္စစ် IW ကာရီး၊ Box 240၊ Meadows of Dan, Va. USA

***

အစ္စရေး၊ သြဂုတ် ၂၂၊ ၁၉၆၆-

ချစ်ခင်ရပါသော မစ္စတာ Aterhov။ ဒီနေ့ မင်းရဲ့ အလွန်ကောင်းတဲ့ စာအုပ် RAW-Eating' ကို ဖတ် ပြီးသွားတဲ့အတွက် အရမ်းဝမ်းသာပါတယ်။ လူ သားတွေဟာ တစ်နေ့မှာ သဘာဝအစားအစာရဲ့ အရေးပါမှုကို ဆုပ်ကိုင်ထားနိုင်ရင် ဒါဟာ လူ ့ဘဝသမိုင်းရဲ့ ခေတ်သစ်တစ်ခုရဲ့ အစဖြစ်လိမ့်မယ်။ ရိုးရှင်းစွာ PARADISE ဖြစ် လိမ့်မည်။

မင်းရဲ့ခွင့်ပြုချက်နဲ့ ငါ့ကိုယ်ငါ မိတ်ဆက်ပါရစေ။ ကျွန်ုပ်၏အမည်မှာ Joseph Razon ဖြစ်ပါသည်၊ ကျွန်ုပ်သည် အသက် 43 နှစ်ရှိပြီ ဖြစ်ပြီးလွန်ခဲ့သော သုံးနှစ်က အစ္စရေးသို့ ရောက်ရှိလာပြီးKupat Holim ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့တွင် သမားတော်တစ်ဦးအဖြစ် လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ ဆေးဝါး (အဆိပ်) ကို ညွှန်းပေးရေမှာဖြစ်လို နေ့စဉ် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အလုပ်မှာ မပျော်ဘူး ။ ဖြစ်နိုင်ချေ အနည်းဆုံး ပမာဏ (primum non nocere) ကို ညွှန်း ရန် ကြိုးစားသော်လည်း၊ ကျွန်ုပ်၏ အဆိပ်ကို တွန်းလှန်သည့် အလေ့အကျင့်ကို ကျွန်ုပ် မကျေနပ်ပါ။ ငါက အိမ်ထောင်သည်မို့ အလုပ် လုပ်ရမယ်။ ငါ့မိန်းမက Teheran က... မင်းရဲ့စာအုပ်ဖတ်ပြီးတာနဲ့ မင်းကို စာရေးဖို့စဉ်းစားပြီးငါ့မိန်းမအတွက် ပါရှန်ဘာသာစကားနဲ့ စာပတေချို့ ပို့ပေးနိုင်မလားလို့ မေးခဲ့တယ်။ သဘာဝ အစားအစာနှင့် လူ ့သက်ရှိအပေါ်သက်ရောက်သည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုများအကြောင်း သူ မဖတ်ပါက၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ကလေးကို (ကျွန်ုပ်တို့မျှော်လင့်နေသောကလေး) ကို အသေသေတ်သောဒပြစ်များဖြင့် ကျွေးမွေးဝံ့မည် မဟုတ်ကြောင်း သချောပါသည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်အနည်းငယ်က Istanbul တွင် ကျွန်ုပ်၏လုပ်ဆောင်မှုများအကြောင်း အသေးစိတ် အချက်အလတ်များကို သင့်အား ပြောပြလိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် 'တူ ရကီသက်သတ်လွတ်စားသူ -သန့်ရှင်း ရေးအသင်း' ၏ အထွေထွေအတွင်းရေးမှူး ဖြစ်ပြီးလုပ်ရှားမှုတွင် အတက်ကြွဆုံးအဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ အဲဒီမှာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းတွေနေ့ ဓာတုဗဒေစက်မှုလုပ်ငန်းက သူတို့ရဲ့ သက်သတ်လွတ်လှုပ်ရှားမှုမှာ သူတို့ရဲ့ အဆိပ်တွေကို အနုတရာယ်တွေ့ခဲ့ပြီးဂျူ းတစ်ယောက်အနနေ့ ကျွန်တော်ဟာ ဖျက်ဆီးရလွယ်ကူတဲ့ အပျော့ဆုံးအချက် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သူတို

Machine Translated by Google

ငါ့လူကို တဇာ်တဇာ်ဒုက္ခပေးခဲ့တယ်၊ ငါမွေးခဲ့တဲ့ တိုင်းပြည်ကို ငါချစ်တဲ့ လူတွေနဲ့ တစ်သက်လုံး ထားခဲ့ဖို့ တာဝန်ရှိတယ်။ ဒါပမေယ့် အစ္စရေးကို လာခဲ့ရတယ်။ ကံကဓာင်းထဓာက်မစွာ၊ ဤနရောတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သက်သတ်လွတ်စားခြင်းနှင့် သဘာဝအတိုင်း နထေိုင်ခြင်းအကြောင်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြောဆိုနိုင်ပီး ရေးသားနိုင်သည်။ သဘာဝရဓာဂါ သမားတဇာ် 20 ကျဇာ်ရှိပီး Galil တဓာင်များပဒေါ ရှိ SATAD မြို့အနီးတွင် သက်သတ်လွတ်စားသူ AMIRIM ရွာလည်းရှိသည်။

လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်ပတ်လဓာက်က ဒီနရောကို ဒုတိယအကိမ်ြ ရဓာက်ဖူး းတာဆိုတဓော့ ပျဇာ်ပျဇာ်ရွှင်ရွှင်နဲ့ အဲဒီနရောမှာ နချောင် သလို နချောင်ခဲ့တာ။ ဒါပမေယ့် ပထမဆုံးအနနေဲ့ ကျွန်တဇာ့်မိန်းမကို စည်းရုံးရမယ်။ ကျေးဇူ းပု၍ ပါရှန်းဘာသာဖြင့် စာပအေချို့ ပေးပို့ ပေးပါရန် မတေ့ာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

ANAHIT ရဲ့ ရုပ်ပုံလွှာကို ကြည့်ရတာ ကြည်နူ းစရာ၊ အရမ်းချစ်စရာကဓာင်းတယ်။ ကျန်းမာသည်။ သူ မရဲ့ ပုံလေးကို ကြည့်ရုံနဲ့ သူ မရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

၁၉၆၆ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၁၂ ရက်၊

သင်၏ အလွန်စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကဓာင်းသဓာ စာအုပ်ငယ် Raw- ကို လက်ခံရရှိခြင်းအတွက် အမှန်တကယ် ဝမ်းသာမိပါသည်။ ၎င်း၏ပါရှန်းဗားရှင်းတွင် 'စား'။ ငါ မင်းကို ကျေးဇူ းတင်ပီး ငါ့ဇနီးက ဒီအကြောင်းအရာကို ပိုနားလည်လိမ့်မယ်လို့ မျှဇာ်လင့်ပါတယ်။ ချက်ပြုတ်ထားသဓာ သဘာဝမဟုတ်သဓာ အစားအစာများ၏ အန္တရာယ်မှ ကင်းလွတ်ခွင့်ရမည်ဟုလည်း မျှဇာ်လင့်ပါသည်။... ဆေးအဖွဲ့တွင် ကျွန်ုပ်၏ အလုပ်တွင် သန့်ရှင်းသပ်ရပ်သဓာ ဘဝနထေိုင်မှုပုံစံကို လိုက်နာလိုသူ များအတွက် ဂရုစိုက်ပါသည်။ ကျွန်တဇာ်တူ ရကီမှာရှိစဉ် တုန်းက ကျွန်တဇာ့်ရဲ့လူ နာတွကေို သဘာဝသန့်ရှင်းရေးသမားတစ်ယဓာက်အနနေဲ့ ပုစြဓာင့်ရှဓာက်ခဲ့ပါတယ်။ အခု အစ္စရေးမှာ ပထမဆုံး အသက်မွေးရပီးမို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းမှာ အလုပ်လုပ်ရတာပါ။

များမကပြီ သို့မဟုတ် နဓာက်ပိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်သည် မူ းယစ်ဆေးဝါးကင်းစင်သဓာ နယ်ပယ်တွင်သာ အလုပ်လုပ်ရပမေည်။ ဒါပမေယ့် ကျန်းမာရေးအတွက် အပန်းဖြေစရာမရှိရင် ဒါက ကျနေပ်လဓာက်စရာ မဟုတ်ဘူ း၊ ဒါကြောင့် အချို့သဓာ သဘာဝ သမားတဇာ်တွနေဲ့ အတူ ကျွန်ုပ်တို့ကို ကူ ညီလိုတဲ့ လူတွကေို ရှာဖွနေပေါတယ်။ မဝေးတဓော့တဲ့အနာဂတ်မှာ ဒီအကြောင်းကို ထပ်ပြောပြမယ်လို့ မျှဇာ်လင့်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ JOSEPH RAZON၊ 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi၊ အစ္စရေး

***

Baldwin Park, Calif. April 14, 1966။

ချစ်လှစွာသဓာသူ ငယ်ချင်း

Machine Translated by Google

အစုစရနေိုင်ငံ၊ ဂျရေူဆလင်မို့ြ'ဇီအုန်တဓာင်သတင်းထဓာက်' တွင် အစိမ်းလိုက်စားခြေင်းဆိုင်ရာ ဆဓာင်းပါးကို တွေ့ရလို့ ဝမ်းသာမိပါတယ်။ အယ်ဒီတာက ကျွန်တဓာ့်အစ်ကိုပါ။ မင်းရဲ့စာအုပ်အကဓြာင်း သူ ့စာရွက်မှာပဓြာပြုလို့ ငါ ဝမ်းသာတယ်။ အစားအသဓာက်ကုန်ကမြိုးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စာပတွေကို အရမ်းစိတ်ဝင်စားတယ်၊ ဒါကဓြာင့် ဒီလိုအပ်နတေ့ဲ အမှန်တရားကို ဖဓြ်ဝဖို့ ရည်ရွယ်ထားတဲ့အတွက် ကျွန်တဓာ့်ရဲ့ပထမဆုံးအမိန့်ကို ပဓးပို့တာပါ။

ဇွန် ၂၀၊ ၁၉၆၆။

မင်းရဲ့ အဖိုးတန်စာအုပ်တွကေို ငါလက်ခံခဲ့တယ်။ ငါလိုအပ်တဲ့အရာတွပေဲ... ငါတန်ဖိုးထားတယ်။ စာအုပ်တွေ အရမ်းများပါြီးနိုင်ငံအသီးသီးက လူတဓာ်တဓာ်များများ တွေ့ကြုလိမ့်မယ်လို့ မျှဓာ်လင့်ပါတယ်..။

1966 ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ 13 ရက်နေ့။ မင်းရဲ့စာအုပ်တွကေို အစိမ်းလိုက်စားလို့ရနပေါြလို့ ဝမ်းသာမိပါတယ်။ အဲဒါတွေက လူတွအေတွက် လိုအပ်တယ်။ ဒီအဓာ်ဒါကို မြန်မြန်ပို့ချင်ပမေယ့် ပိုက်ဆံမကျန်မချင်း စဓာင့်နတေယ်။ ငါ့မှာ ဂရုစိုက်စရာတွရှေိလို့ နဓာက်တစ်ခါ မြန်မြန်အဓာ်ဒါမှာနိုင်မယ်ထင်တယ်... ငါတစ်ယဓာက်တည်းနနေတော 1967 ခုနှစ် ဖဖေဓာ်ဝါရီ 5 ရက်နေ့မှာ အသက် 89 နှစ်ရှိတဓာ့ စာအုပ်တွထွေက်ပါြီးရဓာင်းလို့ မရတဓာ့ဘူ း။ လူ ငယ်တစ်ယဓာက် ဖစြ်နိုင်တယ်။ စာအုပ်တွထဲေမှာ ကျွန်တဓာ့်နာမည်နဲ့ နရေပ်လိပ်စာကိုရးေပါြီးဖတ်မယ့်သူတွကေို ငှားနတေယ်။ စာအုပ်တွကေို ရှုစ့ေချေင်လို့ တစ်စုံတစ်ယဓာက်ရဲ့အိမ်မှာ အိပ်ဖို့တဓာင် မစွန့်စားနိုင်ပါဘူ း... အားလုံးနီးပါး သိထားသလဓာက် သဘာဝ အစားအစာကို လိုက်နာဖို့ ကြိုးစားခဲ့တာ။

လွန်ခဲ့သဓာနှစ်နှစ်။ ငါဒီနေ့လယ်ခင်းမှာ ငါ့ဥယျာဉ်မှာအလုပ်လုပ်ခဲ့ပါြီးငါမပင်ပန်းဘူ း...

ORAF။ CARPENTER၊ ကယ်လီဖိုးနီးယား၊ ယူအက်စ်အေ

***

အယ်လ်ဘာတာ၊ ဧပြီ၉၊ ၁၉၆၆။

လဓးစားရပါသဓာလူ ကြီးမြင်း,

ကျွန်တဓာ်သည် 'Mount Zion Reporter' ၏ စာဖတ်သူဖစြ်ပါြီး'အစိမ်းစားနပ်ရိက္ခာတန်ဖိုး' ဆဓာင်းပါးကို စိတ်ဝင်စားပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် အသက် 75 နှစ် ငယ်ရွယ်ပါြီးသဘာဝအတိုင်း အစားအသဓာက်ကမြိုး အစားအစာများ၏ အရည်အသွေးများကို အကျိုးပြုလိုပါသည်။ အစဓာပိုင်းကာလတွေမှာ ကျွန်တဓာ်က အားကစားသမားတစ်ယဓာက်ဖစြ်ခဲ့ပမေဲ့ ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အစားအသဓာက်တွကေို ဦးစားပေးတယ်။

Machine Translated by Google

ပြဿနာမှာ ကနေဒါနိုင်ငံရှိ သတ္တုတူးဖော်ဆေးထိုးခြင်းမှ ကင်းစင်သော မှန်ကန်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံ အမျိုးအစားကို ရရှိရန်ဖြစ်သည်။

GEORGE BAIN SUTHERLAND၊ ကနေဒါ။

***

ဆွမ်ဆီး၊ မတ်လ ၁၊ ၁၉၆၄။

လေးစားအပ်ပါသော မစ္စတာ Aterhov၊

ဇန်နဝါရီလဆန်းပိုင်း 'TONIGHT' အစီအစဉ် တွင် ကြည့်ရှုနေစဉ် ငါ့ရုပ်မြင်သံကြားအစုံ၊ မင်းရဲ့စာအုပ်ကိုကြည့်ရင်းနဲ့ အဲဒီထဲက ကောက်နုတ်ချက်တချို့ကို ဖတ်လိုက်ရလို့ လျှပ်စစ်မီးရသွားတယ်။ မင်းရဲ့စာအုပ်လေးတစ်အုပ်ရှိဖို့ အရမ်းစိတ်အားထက်သန်ခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ထုတ်ဝေသူရဲ့ လိုအပ်တဲ့အသေးစိတ်အချက်အလက် စတာတွေအတွက် ဘီဘီစီကို စာရေးခဲ့ပါတယ်။ ကံမကောင်းစွာပဲ၊ ဒီနိုင်ငံမှာ မရနိုင်ဘူး လို့ နောက်ဆုံးမှာ သိခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့မှာ လိပ်စာတစ်ခုတည်းကို ပို့ပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူး တင်ကြောင်းနဲ့ မင်းရဲ့သတင်းကို ဖြန့်ဝေရာမှာ အောင်မြင်မှုတိုင်းကို ဆုတောင်းပေးမယ်ဆိုရင် မင်းဆီ စာရေးဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ အစားအသောက် စွဲလမ်းခြင်းသည် မကောင်းမှုအားလုံးတွင် အန္တရာယ်အရှိဆုံး ဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ်သဘောတူပါသည်။ မင်းရဲ့စာအုပ်ထဲမှာ တိုက်တွန်းထားတဲ့အတိုင်း လူ သားတွေက သူ ့ရဲ့စား သောက်မှုဓလေ့ကို ပြောင်းလဲလိုက်မယ်ဆိုရင် ဒါက ဘယ်လိုမျိုးကမ္ဘာဖြစ်နိုင်မလဲ။ မင်းရဲ့စံနမူနာက ယနေ့ကမ္ဘာမှာ လူ သားတွေရဲ့ ကောင်းကျိုးအတွက် အမြင့်မားဆုံး ကိုးစားအားထုတ်မှုပဲ။ မင်္ဂလာပါ- ဒီခေတ်ရဲ့ အမြင့်မြတ်ဆုံး တမန်တော်မတြာ...

၁၉၆၄ ခုနှစ် ဧပြီလ ၂၉ ရက်။ မင်းရဲ့စာအုပ်နဲ့ စာရောက်လာတဲ့ နောက်ဆုံး ဗုဒ္ဓဟူး နေ့ဟာ ဘယ်လောက်ပျော်စရာကောင်းတဲ့နေ့လဲ။ စုပ်ယူ သွားပြီးြတစ်ခါတလေ လန့်သွားတယ်။ ဒါတွေအားလုံးထက်၊ အဲဒါက ကျွန်ုပ်တော့်ကို ဉာဏ်အလင်းပေးပြီးအသစ်တစ်ဖန် လှုံ့ဆော်ပေးတယ်။ ငယ်ငယ်လေးကတည်းက တနင်္ဂနွေကျောင်းမှာ ကိုးကားချက်ပေါင်းများစွာကို အလွတ်ကျက်တဲ့အခါ အမှန်တရားကို ရှာခဲ့တယ်။ ('အမှန်တရားကိုသိ၍ သမ္မာတရားသည် သင်တို့ကို လွတ်စေလိမ့်မည်')။ ဒီရှာဖွေမှုက ကျွန်ုပ်တော့်ကို မတူ ညီတဲ့အသင်းတော်တွေကနေ တစ်ဆင့်၊ ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့ သတ်သတ်လွတ်စားခြင်းသို့ ပို့ဆောင်ခဲ့ပြီးနောက်ဆုံးမှာတော့ ဘဝရဲ့ပြဿနာ များ—Karma and Reincarnation ဆိုတဲ့ တစ်ခုတည်းသော (ငါ့အတွက်) လက်ခံနိုင်သော တစ်ခုတည်းသော ရှင်းလင်းချက်ဖြင့် Theosophy သို့ ဦးတည်ခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်လောက်ရှည်လျားတဲ့ ခရီးပဲလဲ။ နောက်ဆုံး တော့ မင်းရဲ့စာအုပ်ကို ကြည့်ပြီးငါ 'ဒါပဲ' လို့ ခံစားရတယ်။ အရမ်းကောင်းတဲ့ လက်ဆောင်လေးအတွက် ကျေးဇူး း အများကြီးတင်ပါတယ် မင်းရဲ့စာကိုလည်း တန်ဖိုးထားပါ...

Machine Translated by Google

ဖေဖေါ်ဝါရီလ 3 ရက် 1966။ မင်းဆီက ထပ်ပြီးကြားရတာ အရမ်းဝမ်းသာတယ်။ မင်းရဲ့စံနမူနာကို လိုက်လျှောက်နေသူတွေ အောင်မြင်မှုများစွာကို မင်းရဲ့လက်ကမ်းစာစောင်ကနေ သင်ယူပါ... ငါ့မြေး အကြောင်း မင်းစိတ်ဝင်စားလိမ့်မယ်။ 1964 ခုနှစ်တွင် သူသည် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်ရှိခဲ့ပြီး စိတ်ကျန်းမာရေး ဆေးရုံတွင် အချိန်တိုအတွင်း နေထိုင်ခဲ့သည်။ သူထွက်လာပြီးမကြာခင်မှာ မင်းရဲ့စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ငါပေးလိုက်နိုင်ခဲ့တယ်... သူ က ဘဲတစ်ကောင်လို အစိမ်းလိုက်စားပြီး ရေထဲကို ယူ သွားပြီး အံ့သြစရာကောင်းတဲ့ ပြန်လည်ကျန်းမာလာခဲ့တယ်။ ၎င်းသည် သူ ၏ အမြင်နှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တစ်ခုလုံးကို ပြောင်းလဲခဲ့ပြီး ယခု သူသည် သူ ၏ လင့်လောမှုတွင် ကောင်းမွန်သော လမ်းစကို စတင်နေပြီ ဖြစ်သည်။ သူသည် မန်ချက်စတာ တက္ကသိုလ်မှ ပန်းချီ ကျောင်းသား တစ်ဦး ဖြစ်သည်။

မစ္စစ် Gena Harries၊ 11Hston Place၊ West Cross၊ Swansea၊ Glamorgan၊ အင်္ဂလန်။

***

Southsea၊ ဖေဖော်ဝါရီ 20၊ 1964။

လေးစားရပါသောလူ ကြီးမင်း,

ဘယ်လိုရယူရမလဲဆိုတာကို အသေးစိတ်ပြောပြပေးမယ်ဆိုရင်တော့ တောင်းပန်ပါတယ်နော်။ ATERHOV မှ 'RAW-Eating' အမည်ရှိ စာအုပ်။ စာအုပ်ကို Britian မှာ မရနိုင်ဘူး လို့ သူတို့က အသိပေးတဲ့အတွက် လန်ဒန်မှာရှိတဲ့ ဗြိတိသျှ အသံလွှင့်ကော်ပိုရေးရှင်းက မင်းရဲ့လိပ်စာကို ပေးခဲ့တယ်။ ကော်ပီ အရမ်းလိုချင်တယ်။

မတ်လ 19 ရက်၊ 1964။ နောက်ဆုံးရခဲ့သော ကြာသပတေးနေ့၊ မတ်လ 12 ရက်နေ့တွင် ကျွန်ုပ်ရရှိသော သင်၏စာအုပ်အတွက် အထူ းပင်ကျေးဇူ းတင်ရှိပါသည်။ မင်းစာအုပ်ထဲက အကြောင်းအရာတွေက ငါ့အတွက် တကယ်ကို ပေါ်ထွန်းလာခဲ့တယ်၊ ငါဖတ်ဖူ းသမျှ လူ သားတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်နဲ့ လိုအပ်ချက်တွေအတွက် အံ့သြစရာအကောင်းဆုံး စာအုပ်တစ်အုပ်ပါ။ စာအုပ်၏ ဆောင်ပုဒ်သည် မည်မျှ ရိုးသားပြီး နှလုံးသားကို နွေးထွေးစေသည်ဟုလည်း တွေးခဲ့မိသည်။ စာကျက်ချိန်ကြာချိန်နှင့် စာအုပ်ကို တီထွင်ပြင်ဆင်ခြင်းအတွက် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရမည့်အချိန်ကို ကျွန်ုပ်ကျေးဇူ းတင်ပါသည်။ ဒါဟာ ငါတကယ်ခံစားရတဲ့ ခံစားချက်ကို ဖော်ပြနေတာဖြစ်ပြီး တခြားလူတွေကို စိတ်ဝင်စားလာအောင် အစွမ်းကုန်ကြိုးစားပါ့မယ်၊ ဒါပေမယ့် လူတွေက ဘာလဲဆိုတာ သိဖို့နဲ့ သူတို့ရဲ့ အလေ့အထကို ပြောင်းလဲဖို့ ဘယ်လောက် ဝန်လေးနေတယ်ဆိုတာကို သိဖို့ လွယ်ကူတဲ့အလုပ်တော့ မဟုတ်ပါဘူ း။ မထင်ပါနဲ့။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ သူတို့ကို စည်းရုံးပြီး မင်းရဲ့စာအုပ်ကို ပို့ပေးဖို့ အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားပါ့မယ်... စိတ်ဝင်စားရင် ဘယ်လိုတွေဖြစ်မလဲဆိုတာ ခဏခဏ ပြောပြပေးပါ့မယ်...

Machine Translated by Google

မစ္စစ် VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southseaၢ Hantsၢ အင်္ဂလန်။

***

ဆန်တာရှီဆား၊ နိုဝင်ဘာ ၂၇၊ ၁၉၆၄။

လေးစားရပါသောလူ ကျိုးမြင်း,

မင်းရဲ့စာအုပ်ဖြစ်တဲ့ 'အစိမ်းစားခြင်း' ကိုဖတ်ရတာကို ကြည့်နူ းမိပြီးငါ့ကိုယ်ပိုင်အတွက် အရမ်းလိုချင်တယ်။ သူ ငယ်ချင်း နှစ်ယောက်နဲ့ ဆွေးနွေးပြီးရင် သူတို့လည်း ဝယ်ဖို့ စိတ်ဝင်စားတယ်၊ ဒါကြောင့် စာအုပ်သုံးအုပ်အတွက် ဒေါ်လာ 4.50 နဲ့ ငွေရှင်းဖို့ သိမ်းထားလိုက်တယ်... ဒီစာအုပ်တွေ ရဖို့အတွက် စိတ်အပူဆုံးပါ... ငါက 100 ရာခိုင်နှုန်းပါ။ 'အစိမ်းစားသူ ' ဟူ သော စကားကောင်းကို စိတ်ဝင်စားသူ များကြားတွင် ဖြန့်လိုက်ပါသည်။ အစိမ်းလိုက် အစားအစာ တွေက ကျွန်တော့်အသက်ကို ကယ်တင်ခဲ့တယ်။

ဇန်နဝါရီ ၂၁၊ ၁၉၆၅-

$10.00 ပေါင်းရန် တောင်းဆိုသည့် 'အကမြီးစားခြင်း' ပြေစာနှင့်အတူ 'အစိမ်းစားခြင်း' မိတ္တူ 15 စောင် ကို လက်ခံရရှိပြီးနောက်၊ ကျွန်ုပ်သည် ဘဏ်မှုကမြီးတစ်ခုအား ဖုံးကွယ်ထားသည်... နှင့် နောက်ထပ် အကမြီးစား ခြင်း 15 စောင်အတွက် နောက်ထပ် $10.00 ကို လက်ခံရရှိပါသည်။' "မင်းရဲ့ အခုလို ကျိုးကြောယ်ခမ်းနားတဲ့ အလုပ်ကနေ အစိမ်းလိုက် အစားအစာတွေ စားသုံးခြင်းရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို လူတွေကို နားလည်အောင် ကူ ညီပေးခွင့်ရ တာကို တကယ်ပဲ ကျေးဇူ းတင်မိပါတယ်။ ကျေးဇူ းတင်ပါတယ်။

ဖေဖော်ဝါရီ ၂၊ ၁၉၆၅-

Martin Reinecke ၏ 'အသက်ရှင်ကြပါစို့' မဂ္ဂဇင်းမိတ္တူသည် သင့်အတွက်ဖြစ်သည်။ ဆောင်းပါး၊ `အစိမ်းစားစရာများ စွန့်စားခန်း´။

ဒီလရဲ့ ပြဿနာက ကျွန်မခင်ပွန်းနဲ့ကျွန်မ 100 ရာခိုင်နှုန်း အစိမ်းလိုက် အစားအစာတွေကို ဘယ်လိုစစားခဲ့တယ်ဆို တာ ပြောပြတဲ့ စာတစ်စောင်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ၎င်းအတွက် စိတ်အားထက်သန်မှုအရှိဆုံးဖြစ်ပြီးMartin ကို တတ်နိုင် သမျှ ဤစားသောက်နည်းကို မြှင့်တင်ရန် ဆက်လက်ကူ ညီပေးပါမည်။

သင်၏ကိုယ်ပိုင်စာအုပ် 'အစိမ်းစားခြင်း' သည် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း အလွန်မိုက်သည်။ ငါအရမ်းကျေနပ်တယ်။ ဒီအသိပညာကို ရှာဖွေနေသူ များထံ ဖြန့်ဝေပေါ့။ လောလောဆယ်မှာ နည်းပါးနေသေးတာတော့ အမှန်ပါပဲ၊ ဒါပေမယ့် အချိန်တန်ရင် နားလည်မှုတွေ အများကြီးရှိလာမယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ နားထောင်မယ့်သူတွေနဲ့ အေးအေးဆေးဆေး အလုပ်လုပ်ရတာ ကျေနပ်စရာပါ။

Machine Translated by Google

၁၉၆၅ ခုနှစ်၊ မလေ ၆ ရက်၊

'အသက်ရှင်ကပြေပါစို' ၏ နတေက်ကခြောင်းပန်ြပြသနာများ တခောင်းဆိုသဓာ သင်၏စာတစ်စခောင်ကို ကျွန်ုပ်လက်ခံရရှိခဲ့ပါသည်။ တဓောင်းပန်ပါတယ် Health Food Store က ကခော်ပီတွေ အကုန်ရခောင်းပြီးသွားပြီ၊ ကျွန်ုပ်သည် သင့်အား မလေ ထုတ်ကို ပးေပို့နပေးြီးစာရင်းသွင်းမှု မပပြုလုပ်ပါက အခောက်ပါကိစ္စရပ်များကို ဆက်လက်ပးေပို့ပါမည်။

အကပြုပြုထားသည့်အတိုင်း သူ ၏ဖဖေခော်ဝါရီဆခောင်းပါးကို ပငြဆင်ရန်အတွက် Martin Reinecke ထံသို့ သင်၏စာမိတ္တူတစ်စခောင် ပးေပို့ခဲ့သည်။

မင်းရဲ့ ဒုတိယအတွဲရဲ့ မိတ္တူကို ပြီးသွားတဲ့အခါ ငါစိတ်ဝင်စားလိမ့်မယ်။ မင်းရဲ့ ပထမတွဲကို ရခောင်းရတာ အခောင်မငြခဲ့ပြီးတစ်ချို့ကို လက်ထဲမှာ သိမ်းထားချင်တယ်။

မစ္စစ် Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, USA

***

ဗင်းနစ်၊ ကယ်လီဖိုးနီးယား၊ စက်တင်ဘာ ၂၉၊ ၁၉၆၄။

လးေစားအပ်ပါသဓာ မစ္စတာ Aterhov၊

'အစိမ်းစားခငြ်း' စာအုပ် နှစ်အုပ်အတွက် ကျေးဇူး းအများကြီးတင်ပါတယ် ဖတ်ရတာ အရမ်းသဘခောကျ တယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ ငါးလလခောက်က ချက်ထားတဲ့ အစားအစာတွေ မစားတခော့ဘူး း။ ကျွန်မအသက် 31 နှစ်ရှိပြီး အရမ်းကခောင်းတယ်။ နေ့တိုင်း ကမ်းခခြေမှာ ၂ မိုင်ကနေ ၅ မိုင်လခောက်ပခြေးတယ်၊ ရကေူး းတယ်၊ တခောင်ပေါ်တက် တယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့သုံးပတ်က တစ်ရက်တည်းနဲ့ ကျွန်တခော် တခောင်တက်ခဲ့တယ်။ အသွားအပြန်ခရီးသည် ၂၆ မိုင်ရှိပြီး တခောင်ကြီးသည် ပေ ၁၄၅၀၀ ကျခော်မငြသည်။ ကျွန်ုပ်၏သွေးခုန်နှုန်းသည် 58-60 ဖြစ်သည်။ မချက်ပြုတ်ရသေး သဓာ အစားအစာသည် လူ သားတို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံး၏ အဖခြေဖြစ်သည်ကို သင်တို့သိစရေန် ဤအရာ အားလုံးကို ငါဆိုသည် ။

မင်းရဲ့စာအုပ်ကို အမရေိကား (ဒါမှမဟုတ် ကနဒေါမှာ) ရခောင်းချဖို့ ငါ အရမ်းစိတ်ဝင်စားနနေိုင်တယ်။ စခောင်ရေ 500 သို့မဟုတ် 1,000 တခောင်းရင် ဘယ်လခောက်တခောင်းလဲ သိပါရစေ...

ဖဖေခော်ဝါရီ ၆၊ ၁၉၆၆-

Machine Translated by Google

ကျွန်တော့်ဇနီးနဲ့ ကျွန်တော်ဟာ အခုဆို 100 ရာခိုင်နှုန်း အစိမ်းစားတဲ့ အစားအစာကို စားသုံးနေတာ နှစ်နှစ်နီးပါးရှိပါပြီ။ အကောင်းဆုံးရလဒ်များနှင့်အတူအစားအသောက်။ အကျိုးဝင်သည် ၊ ကျွန်ုပ်၏ဇနီး Shirley မှရေးသားပြီး 'LET'S LIVE' မဂ္ဂဇင်း၊ ဇူ လိုင်လ 1965 တွင် ရိုက်နှိပ်ထားသော ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ် သင့်ထံ ကျွန်ုပ်ပေးပို့ပါသည်။ ဤဆောင်းပါးနှင့် အကျဉ်းချုပ်ပုံများကို အသုံးပြုခွင့်ပေးထားပါသည်။
ဓါတ်ပုံများထဲမှ တစ်ပုံမှာ အစိမ်းလိုက် အစိမ်းလိုက် အစိမ်းလိုက် ကျွေးကြသော သူ ငယ်ချင်းတစ်ယောက်၏ ပုံဖြစ်သည်။ သူသည် ခွေးသင့်များ (အာဖရိကန်) လက်ဗလာဖြင့် နပန်းလုံးပြီး ထိုခွေးသင့်များသည် သွားများနှင့် ခြေသည်းများ အားလုံးရှိသည်။ MICKEY SOLOMON က သူ ့နာမည်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏အစားအစာကို အစိမ်းလိုက်စားပြီးကတည်းက ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတွင် ဤမျှကောင်းသည်ဟု တစ်ခါမှ မခံစားခဲ့ရပါ။ သင့်စာအုပ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ပိုင်ဆိုင်သော အကောင်းဆုံးစာအုပ်ဖြစ်ပြီး သင့်စာအုပ်ကို မကြာခဏဖတ်ပါသည်။ အစားအသောက်စိမ်းတွေအကြောင်း အမှန်တရားကို ဖြန့်ဝေချင်ပါတယ်... မင်းရဲ့ အံ့သြစရာကောင်းတဲ့ စာအုပ်ကို လူတော်တော်များများ ရနိုင်စေသင့်တယ်လို့ ငါတို့ထင်တယ် ။
အပိတ်မှာ $20.00 ငွေလွှဲပေးသည်...

မစ္စစ် Shirley နှင့် မစ္စတာ Thorwald Boie၊ 1015 Venice Blvd ဗင်းနစ်၊ ကာ

ယူအက်စ်အေ။

***

ကိုလံဘီယာ၊ စီ.စီ. ဇန်နဝါရီ ၇၊ ၁၉၆၅-

Let's Live Magazine- ဒီဇင်ဘာ 1964 မှာ မင်းရဲ့စာအုပ်ငယ် အကမြီးစားစားခြင်းအကြောင်း ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ကို ငါအရမ်းကြိုက်တယ်။ စာရေးဆရာ Martin J.
Fritz က ကျွန်တော့်ကို British Vegetarian Magazine မှာ စာရေးဖို့ အကြံပြုခဲ့ပြီး သူတို့က ကျွန်တော့်ကို လိပ်စာပေးခဲ့ပါတယ်..။

ဒေါ်။ IRENE GOLEMON, US A

***

ကျွန်ုပ်၏ပါရှန်းစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီးနောက် Abadan ရှိ လူ ကြီးလူ ကောင်းတစ်ဦးရေးသောစာမှ ကူ းယူဖော်ပြပါသည်။

အဗ္ဗဒန်၊ ဇူ လိုင် ၂၅၊ ၁၉၆၅၊

လေးစားအပ်ပါသော မစ္စတာ Aterhov၊

မင်းရဲ့စာအုပ်ငယ်က ငါ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲကြီးကို ဆောင်ကျဉ်းပေးခဲ့တယ်၊ ဒါကြောင့် ငါက အစိမ်းစားတဲ့သူလို့ ငါမှတ်ထားပြီးသား။ ကျွန်တော်မသိပါဘူ း

Machine Translated by Google

ဘယ်လို ကျေးဇူး းတင်ရမလဲ။ ငါ့အသက်ကို မင်းအတွက် အကျွေးတင်တယ်လို့ ပြောတာဟာ ချဲ့ကားပြောတာမဟုတ်ပါဘူး ။ ကိုယ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့ခတ်ေ၏ယရှေဖြစ်တော်မူပြီး ဖြူးနားသူနှင့် သသေူတစ်ဝက်တို့အား အသက်ကို ပေးဆောင်ကာ ထိုအရာသည် အလွန်ကောင်းမွန်သောအသက်တာဖြစ်သည်!... သင့်စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးဘဝပုံစံကို မပြောင်းလဲစေဘဲ ကျွန်ုပ်အတွက် မယုံနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်ပုံရသည်။

SADARATı Abadanı ပါရှား။

***

အာမေနီးယန်းဘာသာဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ ထုထည်ကြီးမားသော စာအုပ်ကို ထုတ်ဝေပြီးနောက်၊ အာမေနီးယားတွင် အစာစားခြင်းသည် သိသိသာသာ လိုက်စားလာပါသည်။

ရီဗန်၊ မတ်လ ၂၄ ရက်၊ ၁၉၆၁။

လေးစားအပ်ပါသော မစ္စတာ Hovannessian၊

အာမေနီးယား သိပ္ပံအကယ်ဒမီ၏ ဗဟိုစာကြည့်တိုက်သည် အစိမ်းစားခြင်းဟု ခေါင်းစဉ်တပ်ထားသော သင့်အလုပ်၏ ပထမတွဲကို ကျေးဇူး းတင်စွာဖြင့် လက်ခံရရှိခဲ့ပါသည်။ "အစိမ်းစားခြင်း" ခေါင်းစဉ်ဖြင့် သင်၏အလုပ်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏စာဖတ်သူအများအပြား၏ တောင်းဆိုချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရန်အတွက် ပထမတွဲ၏ မိတ္တူငါးစောင်ကို ကျေးဇူး းပြု၍ ပေးပို့ထားပြီးမိတ္တူနှစ်စောင်သည် အမဲခြာမ်းလည်ပတ်နေပြီးနောင့်နှေးမှုများ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသောကြောင့်၊ စာဖတ်သူအများအပြားရဲ့ တောင်းဆိုချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးတယ်။"

အာမေနီးယား၏ သိပ္ပံပညာရပ်ဆိုင်ရာ အကယ်ဒမီ၊ H.MECHERIAN၊ ပြီးပြည့်စုံသောကဏ္ဍ၏ ဒါရိုက်တာ။

***

ရီဗန်၊ နိုဝင်ဘာ ၂၀၊ ၁၉၆၁။

လေးစားအပ်ပါသော မစ္စတာ Hovannessian၊

'အစိမ်းလိုက်စားခြင်း' ဟူ သော 'အစိမ်းလိုက်စားခြင်း' ဟူ သော 'အစိမ်းလိုက်စားခြင်း' ဟူ သော သင့်အလုပ်၏ ပထမတွဲ ဆယ်အုပ်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ စာကြည့်တိုက်သို့ တင်ပြသည့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ရင်းမှန်ဖြင့် ကျေးဇူး းတင်ကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ယရေီဗန်၊ ၁၉၆၅၊ ဇွန်လ ၁၆ ရက်၊

Machine Translated by Google

အာမေနီးယားနိုင်ငံတော် စာကြည့်တိုက်၏ ညွှန်ကြားမှု ဦးစီးဌာနသည် စာကြည့်တိုက်သို့ ပေးအပ်ခဲ့သည့် 'အစိမ်းစားသော လမ်းခရီးများ' ဟူ သော သင့်စာအုပ် ခြောက်အုပ်အတွက် ၎င်းတို့၏ စိတ်ရင်းမှန်ဖြင့် ကျေးဇူ းတင်ကြောင်း ဖော်ပြလိုပါသည်။

အစိမ်းစားခြင်းကို စိတ်ဝင်စားသူဦးရေ တဖြည်းဖြည်း တိုးများလာပြီး အများစုမှာ သင့်စာအုပ်များကို လိုချင်ကြသည်။ မင်းရဲ့ထုတ်ဝေမှုတွေရဲ့ နောက်ထပ်မိတ္တူအနည်းငယ်ကို ငါတို့ကို ပေးနိုင်မလား။

ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊ အာမေနီးယား၊

AM MIASNIKIAN နိုင်ငံတော် စာကြည့်တိုက်၊

ARAZI TIRABIAN၊ ဒါရိုက်တာ။

***

နောက်ပိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်၏စာအုပ်များကို အုပ်ရေနှစ်ဆယ်မှ သုံးဆယ်အထိ မကြာခဏ ပေးပို့လေ့ရှိသည်။ ပန်ကြားရန် သို့မဟုတ် လျော်ကြေးကို မမျှော်လင့်ဘဲ ဤစာကြည့်တိုက်သို့။
ကံမကောင်းစွာဖြင့် ဆိုဗီယက်ယူနီယံမှ လူများအပေါ် ချမှတ်ထားသော ပြဿနာများနှင့် ကန့်သတ်ချက်များကြောင့် (ပုဂ္ဂလိကကုန်သွယ်မှုကို ဆန့်ကျင်သော) ကျွန်ုပ်သည် ဆိုဗီယက်ယူနီယံထံမှ လက်ခံရရှိသော စာအုပ်များအတွက် တောင်းဆိုချက်အားလုံးကို အလကားပေးပါသည်။

အာမေနီးယန်း ကဗျာဆရာ ရေးတဲ့ စာထဲက ကောက်နုတ်ချက်၊
Hovhannes Shiraz

Yerevan၊ ဇန်နဝါရီ ၄၊ ၁၉၆၂။

လေးစားအပ်ပါသော Ter Hovannessian၊

"အစိမ်းစားခြင်း" ဆိုတဲ့ မင်းရဲ့ လေးစားဖွယ်ကောင်းတဲ့ စာအုပ်ကို တွေ့လိုက်ရတာက အခွင့်ကောင်းပါပဲ။ သင်သည် ဤဉာဏ်ပညာထက်ဝက်ရှိသော လူ သားအားလုံးကို ကယ်တင်ရှင်ကြီးဖြစ်လာရန် ရည်မှန်းထားသည်။ မင်းရဲ့ရှာဖွေတွေ့ရှိမှု၊ အစိမ်းလိုက်စားတာက ဒါဝင်ကြီးနဲ့တူတယ်။ တကယ်တော့ ဒါဟာ လူ သားချင်းစာနာထောက်ထားမှု ပိုကြီးပြီးပိုကြီးတယ် မဟုတ်ဘူ း၊ ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့ ရာစုနှစ်များစွာက ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုတွေအားလုံးထက် ပရဟိတဆိုတာ ပိုတယ်လို့ ပြောရမယ်။ ဒါပေမယ့် ကံမကောင်းစွာပဲ၊ မင်းရှေ့မှာ မမြင်နိုင်တဲ့ ကျောက်တုံးတစ်ခုရှိတယ်။ အကယ်၍ နှစ်ထောင်ပေါင်းများစွာ လှည့်ဖြားခံခဲ့ရသော ဤမျက်မမြင်ကလေးငယ်၊ ဤလူ သားဟူ ၍သော၊

Machine Translated by Google

မီးကို စွန့်၍ သမ္မာသတိရှိသော လမ်းကို လိုက်လျှောက်ပါမူ လူ ၏ အတွင်းမှ ကမြီးတမ်းသော အကျင့်များ ကွယ်ပျောက်ပလေမိမ့်မည်။ သို့ရာတွင်၊ ဤလူ မျိုးပခေါင်းစုံ၊ မျိုးနွယ်စုပခေါင်းစုံဖြင့် လူ သားများသည် မီးဖိုဦ ကပ်ငြိ နကေြဆဲ၊ သစေမေယ့် ချက်ပုတြ်ထားတဲ့ အစားအစာတွကေို မစွန့်လွှတ်သေးပါဘူ း... ဘယ်လိုပဲဖစြဖစြ၊ မင်းရဲ့ ဝမ်းနည်းပူ ဆွေးတဲ့ နဖူ းကို နမ်းပီး အြာမနေီးယန်းလူ မျိုး မွေးဖွားလာတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးကခြောင့် ကညြ်နူ းမိပါတယ်။ မင်းတကယ်မသနေိုင်တာပဲ..."

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan

***

ငယ်စဉ် ကတည်းက အခေက်ပါစာများကို ရေးသူမှာ ငယ်ရွယ်သူဖစြ်သည်။ ကျောင်းသား၊ ဝက်သက်၊ နီမန္တြးသောအဖျား၊ ပါးချိတ်ရောင် (parotids)၊ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ angina၊ အမျိုးမျိုးသော အအေးမိခငြ်းနှင့် catarrhs၊ နားကိုက်ခငြ်း၊ သွားကိုက်ခငြ်း၊ ဝမ်းချုပ်ခငြ်း၊ ဝမ်းပျက်ခငြ်း၊ လိပ်ခေါင်း၊ အူ အတက်နှင့် နာတာရှည်သည်းခခြေအိတ်ရောင်ခငြ်း (cholecystitis) အပါအဝင်၊ . ယနေ့ အစိမ်းလိုက်စားခငြ်းသည် ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မခြောက်စကော ကျေးဇူ းတရားကို အခေက်ပါစာကခြောင်းများဖြင့် ဖတ်ပပြြတော်မူသည်။

Yerevan၊ ဖဖေော်ဝါရီ ၅၊ ၁၉၆၄။

ချစ်လှစွာသောဆရာ၊ စကားလုံးအားလုံးသည် ရယ်စရာကောင်းပုံမပေါ်သောကခြောင့် ယခု လအတော်ကြာ အောင် ဖျော်ဖမြေပေးခဲ့သော ကျေးဇူ းတင်ခငြ်း နှင့် လေးစားမှု ခံစားချက်တို့ကို ဖတ်ပပြြရန် စကားလုံးများ ဆုံးရှုံးနရေပါသည်။

မှော်အတတ်တစ်ခုတည်းဖြင့် မင်းက ငါ့ဘဝကို သရဲခခြောက်စတေဲ့ အိပ်မက်ဆိုးကို အဆုံးသတ်ဖို့ လာခဲ့တာ သံသယဖစြ်စရာမလိုသလို၊ အဲဒီအိပ်မက်ဆိုးရဲ့ အကခြောင်းရင်းကို မပျောက်ကွယ်မချင်း တခြားသူတွလေည်း ဒီလိုပဲ လုပ်မှာ သချောပါတယ်။

မင်းက တခြားသူတွလေိုပဲ ငါနှစ်မပြနတေဲ့ ဒီမျက်စိကန်းမှု၊ နားစူ းစူ းရှတဲ့ နားပင်းမှုနဲ့ မသိစိတ်ရှု းသွပ်မှုတွကေို ဖယ်ရှားဖို့ မင်းရောက်လာခဲ့တယ်။

ကောင်းကင်ဘုံကို ပုံဖော်ရန် မှော်မီးခွက်တစ်ခုနှင့် သင်ရောက်လာသည်။ ထိုမျက်နှာသည် ကျွန်တော့်၏အမှန်တကယ်ဖစြ်သော မျက်နှာလနေှင့် ထိုမျက်နှာသည် ထိုအချိန်အထိပင် ကျွန်တော်သာ မက်မောပီး မြှန်းဆနိုင်ခဲ့သည်။

Machine Translated by Google

မင်းရဲ့ တဓောက်ပတဲ့ရုပ်သွင်ရှုမှော ငါ ဦးညွှတ်ပီးြယဓောကျ်ားတစ်ယဓောက်အနနေ့ မင်းကို နှုတ်ဆက်တယ်။ သူတပါးကို အကွခြေးတင်ဖူ းသည်ထက် ငါပို၍ ကွခြေးတင်၏။

မင်းရဲ့တဓောက်ပတဲ့ရုပ်သွင်ရှုမှော ငါဦးညွှတ်ပီးြကယ်တင်ခဲ့သူတွရေဲ့ ပါးစပ်ဖျားမှာ ဒီနေ့နောမည်ရှိတဲ့ သူ ရဲကဓောင်း အဖစြ မင်းကို နှုတ်ဆက်ပမေယ့် မနက်ဖနြ်တဓော့ အားလုံးရဲ့ ပါးစပ်ဖျားမှာ ရှိနလေိမ့်မယ်။

မင်းရဲ့တဓောက်ပတဲ့ရုပ်သွင်ရှုမှော ဦးညွှတ်ပီးြစစ်မှန်တဲ့ယဉ်ကျေးမှု၊ စစ်မှန်တဲ့သိပ္ပံပညာ၊ စစ်မှန်တဲ့တိုးတက်မှု၊ တဓောက်ပ၊ ယဉ်ကျေးပီးြသိပ္ပံနည်းကျအနာဂတ်အတွက် တိုက်ခိုက်ရးေသမားအဖစြ မင်းကို နှုတ်ဆက်တယ်။

Armen Vshtuni၊ Perspective Lenin 20၊ Erevan၊ Aremenia။

***

ရီဗန်၊ မတ် ၂၉၊ ၁၉၆၄။

လးေစားအပ်ပါသဓော Hovannessian

အစိမ်းစားခငြ်းတွင် အာဟာရပုံစံအသစ်ကို လက်ခံရခငြ်း၏ အကခြောင်းရင်းမှာ ရဓောဂါတစ်ခုခုကခြောင့် သို့မဟုတ် အခဥြ်းအရာတစ်ခုခုကခြောင့် စိတ်ပျက်အားငယ်ရသည့်ခံစားချက်အပဓေါ် အခခြေခံထားခငြ်းမဟုတ်ဘဲ သင့်စိတ်ကူ း အကံဉြာဏ်ကဓောင်းများပဓေါ် မူ တည်၍ အစိမ်းစားခငြ်းတွင် အခဥြ်းလူသစ်တစ်ဦးရှိနကေခြောင်း သင့်အား အသိပးေရန် စာကခြောင်းအနည်းငယ်မျှသာဖစြသည်။ .

ငါ့အဖကေ ဇီဝဗဒေပညာရှင်ဖစြပီး ငါ့အစ်ကိုက ဆရာဝန်ဖစြပီးငါ့မိသားစုမှာ ငါက မတူကွဲပဥြ်းတဲ့ (သာမန်) အစားအသဓောက်ကို ကျွေးတဲ့သူဆိုတဓော့ ငါ့မှာ အတားအဆီးတွေ အများကီးြရှိတယ်ဆိုတာ ငါဝန်ခံရမယ်။ အာဟာရနည်း လမ်းသစ်ကို ပခြောင်းလိုက်တာ ကိုးလပဲရှိတဓော့ပီးြကျန်းမာရးေလည်း ကဓောင်းပါတယ်။ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးမှ သင့်ထံ ရဓောက်လာသဓော ဤကဲ့သို့သဓော စာလုံးများသည် ဂျီဩမတေြီဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုနှုန်းဖငြ့် များပဥြ်းလာပီးြသင့်အား ပးေထားသည့် ကျေးဇူး းတင်ကခြောင်းစာကခြောင်းများကို ဖတ်ရန် အားလပ်ရက်မရှိဟု ကျွန်ုပ်ထင်ပါသည်။ မင်းရဲ့ရှာဖွတွေ့ေရှိ မှုက သမိုင်းမှာရှိနလေိမ့်မယ်။

***

ဇွန် ၁၈၊ ၁၉၆၅။

Machine Translated by Google

ငါ Leningrad မှစာရေးနေသည်။ ဤနေရာတွင် Conservatoire တွင် ကျွန်ုပ်၏ ပညာဆက်လက်သင်ယူနေပါသည်။ မင်းအနားမှာအမြဲရှိနေပေးရင်း မင်းအနားမှာရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ယုံကြည်ချက်နဲ့ ငါအကောင်းဆုံးဆုမွန်ကောင်းတောင်းပေးလိုက်ပါတယ် ။ အစ်ကို့ရဲ့ ဆေးစစ်ချက်တွေက အမြဲတမ်း ကျနေပ်စရာ ရလဒ်တွေ ပေးတယ်။ ငါ့ကိုယ်အလေးချိန်က တဖြည်းဖြည်း တိုးလာနချိန်မှာ ငါတကယ်ကို ကောင်းကောင်းခံစားရတယ်၊ ဒါပမေယ့် သချောတယ်။

H. SVATCHIAN

***

Yerevan၊ ဇန်နဝါရီ ၆၊ ၁၉၆၅။

လေးစားအပ်ပါသော မစ္စတာ Hovannessian၊

အစိမ်းစားတာ အခုဆို ခြောက်လလောက်ရှိပါပြီ။ရှိခြင်း။
ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ မင်းရဲ့စာအုပ်မှာပါတဲ့ အံ့ဖွယ်ညှော့ခံပွဲအကြောင်း ဗဟုသုတအပြည့်နဲ့ အသေးစိတ်အချက်အလက်တွေကို ထည့်သွင်းပြီးခါတိုင်းလို ဂုဏ်ပြုစကားတွေကို ထပ်ခါတလဲလဲ မပြောလိုပါဘူး ။ အစိမ်းစားခြင်း၏ သန့်စင်စေသည်ခြင်းသည် လူ ့ယဉ်ကျေးမှု တစ်လျှောက်လုံးတွင် လူ ့စိတ်က ရရှိသည့် အကြီးမြားဆုံး သော အောင်ပွဲဖြစ်သည်ကို သံသယ ကင်းစွာ သံသယ ကင်းရှင်းစွာ ရရှိခဲ့သည်။

ကိုယ်တွေ့ အတွေ့အကြုံတွေကို မရေးချင်ဘူး ဆိုတော့၊
ကျေးဇူး းတင်တဲ့စာတွေကနေ ကိုးကားထားတဲ့ ကောက်နုတ်ချက်တွေကို ဖတ်ပြီးတာနဲ့ ကျွန်မရဲ့တုံ့ပြန်မှုက သဘာဝအစားအစာတွေကို တခြားစားသုံးသူတွေ ခံစားရတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေနဲ့ အပြည့်အဝ ကိုက်ညီကြောင်း နားလည်မိပါတယ်။

ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ အမှန်တကယ် ရှုမတိုးပါက ချက်ခြင်း နောက်လိုက်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများသည် အထူ းအရေးကြီးပါသည်။

မင်းလူ သားတွေကို ပေးအပ်ခဲ့တဲ့ ထူ းခြားတဲ့လက်ဆောင်အတွက် ကျေးဇူ းတင်ပါရစေ။

Vladimir Khachaturian၊ 38 Abovian St. Erevan

***

မင်္ဂလာစကိုမြို့ရှိ အမျိုးသမီးငယ်တစ်ဦးထံမှ ခရစ္စမတ်သတင်းစကား။

Machine Translated by Google

မော်စကို၊ ဒီဇင်ဘာ ၂၀၊ ၁၉၆၄။

လစေးစားအပ်ပါသော မစ္စတာ Aterhov၊

မင်းရဲ့ကြီးကြျယ်ခမ်းနားတဲ့ လူ သားချင်းစာနာထောက်ထားမှုလုပ်ငန်းအောင်မြင်မှုအတွက် ငါ့ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကျေးဇူး းတွေနဲ့ ငါရဲ့အကောင်းဆုံးဆုမွန်ကောင်းနဲ့အတူ ရာသီရဲ့နှုတ်ခွန်းဆက်စကားတွေကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ပေးပို့လိုက်ရပါတယ်။

သူ မ၏ ကြ်ရှည်ပြီးပြင်းထန်သော နှလုံးရောဂါမှ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသူ သင်၏နောက်လိုက်။

နောက်တော့ ဆယ်မျက်နှာပါတဲ့ စာတစ်စောင်မှာ သူ ့အကြောင်း အပြည့်အစုံကို ရေးပေးတယ်။ ဖျားနာခြင်းနှင့် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာခြင်း၊

မတ် ၃၁၊ ၁၉၆၅၊

၁၉၆၃ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလမှာ အစိမ်းစားခြင်းသို့ ပြောင်းလဲခဲ့တယ်။ အဲဒီ့အချိန်ကစပြီးကျွန်တော့်မှာ ရှိတယ်။ ဘယ်တုန်းကမှ သံသယစိတ်မရှိခဲ့ဘူ း။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်မမှာ ကိုးနှစ်ကျော်ကြာအောင် နှလုံးရောဂါရာဇဝင်ရှိခဲ့ ဖူ းတယ်။

ဒါပမေယ့် အစကနစေပါရစေ။ ရှစ်နှစ်၊ ကိုးနှစ်လောက်တုန်းက အသက်ကြီးတော့ ဒူ လာရောဂါ စွဲကပ်သွားတယ်။ အဲဒီနောက် တစ်နှစ်မှာ ဆယ်ကိုမြဲလောက် လည်မျိုနာ၊ တုပ် ကွေးနဲ့ အအေးမိခြင်းတွေကို ခံစားရလေ့ရှိပြီးပြယဘေုယျအားဖြင့် ခြောက်ရက်ကနေ ဆယ်ရက်အထိ ကြာပါ တယ်။ တဖြည်းဖြည်း နာတာရှည် အာသီးရောင်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အသက်ဆယ့်လေးနှစ်တွင် ဆရာဝန် များသည် ကျွန်ုပ်၏နှလုံးတွင် mitral valve lesion ကိုတွေ့ရှိခဲ့ပြီးနောက်ပိုင်းတွင် rheumatic carditis ကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ဆယ့်ငါးနှစ်လောက်မှာ သူတို့က ကျွန်တော့် အာသီးတွေကို ဖယ်လိုက်တယ်။ ကျွန်ုပ်သည် နှစ်ရှည်လများ နှလုံးနာခြင်း၊ အာရုံကြောရောင်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်းနှင့် အိပ်မပျော်ခြင်းတို့ကို အမြဲခံစားနေရ သည်။ နာရီပေါင်းများစွာ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှုနောက်ဆက်တွဲ တိုတောင်းသော အိပ်စက်မှုသည် ကြောက်မက် ဖွယ်ကောင်းသော အိပ်မက်ဆိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။ ညက နိုးလာတော့ အမှောင်ကို ကြောက်တယ်။ ခုံပြင်ံုပြောရ ရင်တော့ တစ်နှစ်မှာ သုံးလလေးလလောက် အိပ်ယာထဲမှာ နေခဲ့ရတယ်။ လှကေားထစ်တစ်ခုထဲ ပြေးတက်လိုက်တာ အတော်အတန် ခက်ခက်ခဲခဲနဲ့ တက်ခဲ့ရတာ။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ရေကူ း ခြင်း၊ ခရီးသွားခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်းနှင့် အခြားပျော်ရွှင်မှုများနှင့် အပန်းဖြေခြင်းများစွာကို ကျွန်မအမြဲတမ်း ဆုံးရှုံးခဲ့ရ သည်။

ကျွန်တော်ဟာ ဆရာဝန်တွေရဲ့ စောင့်ရှောက်မှုအောက်မှာ အမြဲရှိနခေဲ့တယ်။ သူတို့က ကျွန်တော့်ကို 'ကုစားပေးတယ်' တဲ့။ Pyramidon၊ အက်စပရင်၊ ပဋိဇီဝဆေးများ၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ၊ vasodilators၊ soporifics နှင့် အခြားအလားတူဆေးဝါးများကို ဆိုလိုသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ဇီဝရုပ်သည် ဆက်လက်၍ ဆန့်ကျင်နေပါသည်။

Machine Translated by Google

အဲဒီအစီအမံတွေကို ဆန့်ကျင်ပြီး အဲ့သဖြစ်ရာကောင်းတဲ့ပုံစံနဲ့ ကျွန်မရဲ့အခြေအနေကို တဖြည်းဖြည်း ပိုဆိုးလာတယ်။ ထိုသို့သော ကုထုံးများ၏ ထိရောက်မှု မရှိခြင်းကို ယုံကြည်သောကြောင့် နောက်ဆုံးတွင် ၎င်းတို့အားလုံးကို ပေးဆောင်ခဲ့သည်။

မင်းရဲ့အာရုံကို ဒီလောက်မိနစ်နဲ့ ဖမ်းမိတဲ့အတွက် ခွင့်လွှတ်ပါ။ အသေးစိတ် အထူးသဖြင့် အံ့အားသင့်စရာပုံစံဖြင့် အပြောင်းအလဲဖြစ်သွားသောကြောင့် ၎င်းတို့သည် သင့်အား စိတ်ဝင်စားလိမ့်မည်ဟု ယူဆပါသည်။ ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကို အခက်အခဲမရှိ စွန့်လွှတ်ခဲ့တယ်။ စိုစွတ်သောအာဟာရဓာတ်သည် အတွင်းပိုင်းသန့်စင်မှုနှင့် ပေါ့ပါးမှု၏ ကြည်နူးဖွယ်ခံစားမှုကို ကျွန်ုပ်ရင်ထဲတွင် နိုးထစေသည်။ တစ်ညလုံးနီးပါး ငါ့နှလုံးသားက ငါ့ကို စိတ်ပူတာ ရပ်သွားတယ်။ အရင်က တစ်ပတ်မှာ တစ်ကြိမ်လောက်သာမဟုတ်ဘဲ နှလုံးရဲ့ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို ခံစားရလေ့ရှိပေမယ့် နှစ်တိုင်းနီးပါးနဲ့ နာရီပေါင်းများစွာကြာတဲ့အထိ အစိမ်းလိုက်စားပြီးပထမနှစ်မှာ တစ်ရက်တည်း အိပ်ယာထဲ မသွားခဲ့ရပါဘူး။ ၊ ပြီးတော့ ငါ့နှလုံးသားထဲက နာကျင်မှုတွေဟာ အကျိုးဆက်အနည်းငယ်ရဲ့ တခဏတာ ဝေဒနာကို ခြောက်ခုကနေ ရှစ်ခုအထိ ကန့်သတ်ထားခဲ့တယ်။

အခုဆို တုပ်ကွေးနဲ့ အအေးမိတာ တစ်ကြိမ်မှ မဖြစ်ပွားတာ တစ်နှစ်ခွဲရှိပါပြီ။ ပထမလများအတွင်း ကျွန်ုပ်၏ ခေါင်းကိုက်ခြင်း လုံးဝပျောက်ကင်းသွားပါသည်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်အတွက် အကောင်းမားဆုံး အံ့ဖွယ်တစ်ခုကတော့ အိပ်ရာဝင်ပြီးမိနစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပဲ ကျွန်တော် အိပ်ပျော်သွားခဲ့တာပါပဲ။ အလုပ်အတွက် ကျွန်တော့်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည် တိုးလာတယ်၊ ငါ့ရဲ့အရင်က တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားမှုတွေ၊ အာရုံကြောတင်းမာမှုနဲ့ စိတ်တိုတာတွေ ပျောက်သွားတယ်။

ဆောင်းဦးပေါက်မှာ ကျွန်တော် အာမေနီးယားကို ခရီးထွက်ပြီး 'Matenadaran' (စာမူသိမ်းဆည်းရေး) မှာ အလုပ်လုပ်ခဲ့တယ်။ တောင်တန်းတွေပေါ်မှာ တစ်နေ့ကို ကီလိုမီတာ နှစ်ဆယ့်ငါးကနေ သုံးဆယ်အထိ လမ်းလျှောက်ပြီး ဖျော်ဖြေပွဲကို တစ်ခါတည်း ပြန်လုပ်ဖို့ အဆင်သင့်အပြည့်နဲ့ အိမ်ပြန်ရတာ ဘယ်လောက်ပျော်စရာကောင်းလဲ။ နောက်ဆုံးတော့ သဘာဝတရားက သူ့ရင်ခွင်ထဲကို ဝင်ခွင့်ပေးခဲ့တဲ့ လွတ်လပ်တဲ့ လူသားတစ်ယောက်ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ ဒါဟာ တကယ့်ကို ကြီးကြယ်ခမ်းနားတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတစ်ခုပါ၊ အဲဒီအတွက် ကျွန်မရဲ့ စိတ်ရင်းမှန်နဲ့ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ထပ်ခါထပ်ခါ ဖော်ပြလိုပါတယ်။

မော်စကို၊ သြဂုတ် ၁၆၊ ၁၉၆၅။ ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးသည် ကျွန်ုပ်အား အမြဲပြောပြုရှိနေပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ပြင်းထန်သောစမ်းသပ်မှုများ (သွေးတိုးခြင်း) နှင့် တောင်တက်ခရီးများအတွင်း များစွာသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုများကို ခံရပ်နိုင်သောကြောင့် ကျေနပ်မှုရှိသည်။

မကြာခင် အစိမ်းစားတဲ့ ဒုတိယနှစ်ကို ပြီးတော့မယ်။ အစိမ်းစားတာကနေ နောက်ဆုတ်ဖို့ ဘယ်တော့မှ မတွေးနိုင်တော့ဘူး။ ငါမေးခဲ့သောမေးခွန်းများသည် ဉာဏ်အလင်းအတွက် သက်သက်ဖြစ်ပြီး ဖြန့်တီးခြင်းမပြုရပါ။

Machine Translated by Google

ငါ့အနာဂတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးမြင်း သံသယအနည်းဆုံးပဲ။ ထို့ထက်ကား ကျွန်ုပ်အတွက်မူ မနေခွန်း၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုထောင့်များသည် အမြဲပြာမ်း ခိုင်မာ၍ မတုန်လှုပ်နိုင်သော ဝိညာဉ် အခြေခံများထက် အရေးနည်းပါသည်။

Olga Kerenskaya, 3Frounze စိန့်မင်္ဂစကို။

***

ဆိုဗီယက်ယူနီယံတွင် ကျွန်ုပ်၏စာအုပ်များကို လွယ်လွယ်ကူကူ မရနိုင်သောကြောင့် ယုံကြည်စိတ်ချရသော အစိမ်းစားသူ များသည် ကျွန်ုပ်၏ထုတ်ဝမှုများ၏ အကျဉ်းချုပ်များကို ရုရှားဘာသာသို့ ဘာသာပြန်ပြီးၿငင်းတို့၏သူ ငယ်ချင်းများကြားတွင် ထပ်တူမိတ္တူများကို ဖြန့်ဝေကြသည်။ လူတော်တော်များများက အဲဒီအကျဉ်းချုပ်တွေကို တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ကူ းယူကြပါတယ်။ မင်္ဂစကိုခရိုင်တွင်နေထိုင်သော သက်ကြီးရွယ်အို ရုရှားအမျိုးသမီးတစ်ဦး ရေးသောစာရှည်၏ အပိုင်းသည် အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည် ။

ခိမ်ကီ၊ ဧပြီ ၂၅၊ ၁၉၆၅။

ငါမဖော်ပြနိုင် သို့မဟုတ် မှန်ကန်သောစကားလုံးများကို ငါရှာမတွေ့နိုင်ပါ။ အဆုံးမရှိသော ကျေးဇူး းတရားကို ဖော်ပြခြင်းဟာ သင်တို့အား ငါဆိုလို၏။ သင်၏ 'အစိမ်းစားခြင်း' လူ သားတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ဝိညာဉ် ကို ကယ်တင်ခြင်းအတွက် သင်၏ မငြိမ်းပြာသော ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို လျော်ကြေးပေးရန် ထိုက်တန်သည့် ဆုလာဘ်မျိုး ဤလောကတွင် မရှိပါ။ သင့်ရှေ့မှာတင်မကဘဲ သင့်စာအုပ်ထဲက နှုတ်ထွက်စာပိုဒ်ပေါင်းများစွာပါရှိတဲ့ ဒီတန်ဖိုးကြီးတဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် ဒီဟင်းချက်နည်းကို ယူ လာပေးတဲ့သူ့ရှေ့မှာလည်း ဦးညွှတ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ မင်းရဲ့စာအုပ်ကိုတွေ့တော ငါကံကောင်းတာမဟုတ်ဘူ း။ ကျွန်တော့်သူ ငယ်ချင်း-ဆရာဟောင်း

အဲဒါတွေကို မင်းရဲ့စာအုပ်ထဲက တိုက်ရိုက်မဟုတ်ဘဲ သူ ့သူ ငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ မှတ်စုစာအုပ်ကနေ ကူ းယူ ခဲ့တာပါ— ဆရာဟောင်းလည်းဖြစ်၊ ငါ့ကိုယ်တိုင်လည်း မျက်စိမှုန်လို့ ဒီစာတွေကို အခုရေးနေတဲ့ ဒီအမျိုးသမီးပဲလေ။ မျက်လုံးတစ်ဖက်တည်းနဲ့ မမြင်နိုင်တယ်၊ မှန်ဘီလူ းအကူ အညီနဲ့ အဲဒါကို စာစောကပဲ ကျေးဇူ းတင်သင့်တယ်။

ဖေဖေါ်ဝါရီလ ၁၅ရက်နေ့မှာ လေ့ကျင့်ခန်းစလုပ်ခဲ့ပြီးကြတည်းက ချက်ထားတဲ့အစာ၊ မုန့်တောင်မစားရဘူ း... ၁၉၆၆ ခုနှစ် သြဂုတ်လ ၁၅ရက်နေ့မှာ အသက်ကိုးဆယ်ပြည့်တော့မယ်။ သူ ငယ်ချင်းအားလုံးထက် ပိုအားသန်တယ်၊ ဒါကို သက်သေပြခဲ့တယ်။ တခြားသူတွေလည်း ပါပါတယ်။

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya စိန့် 12, Khimca ။

Machine Translated by Google

***

Sundsvall၊ သြဂုတ် ၁၂၊ ၁၉၆၅။

လေးစားအပ်ပါသော မစ္စတာ Hovannessian၊

Yerevan၊ Danielian အမည်ဖြင့် ဆရာဝန်နှစ်ဦးဖြစ်သော ကျွန်ုပ်၏အဒေါ်နှင့် သူ မ၏ခင်ပွန်းတို့သည် သင့်အကြံပြုချက်များမှ အကျိုးကျေးဇူး များစွာရရှိကြောင်းနှင့် သင်၏အာဟာရနှင့် ကုသနည်းကို ခံယူရန် လိုက်လိုက်လှဲလှဲ တိုက်တွန်းနိုးဆော်အပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်၏အလှည့်တွင် 'အစိမ်းစားခြင်း' ဟူ သော 'အစိမ်းစားခြင်း' ဟူ သော သင့်အလုပ်၏မိတ္တူကို ကျွန်ုပ်ထံ ပေးပို့နိုင်ပါသလောဟု ကြိုတင်၍ ကျေးဇူး းတင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် အစ္စတန်ဘူလ်မှ မီးယပ်သားဖွားဖြစ်သည်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ်လောက်က ကျွန်တော့်မှာရှိတယ်။ ဆွီဒင်နိုင်ငံ၊ Sundsvall ရှိ ဆေးရုံတစ်ခုတွင် အလုပ်လုပ်ခဲ့သည်။ မင်းရဲ့စာအုပ်နဲ့ မင်းရဲ့လမ်းညွှန်ချက်တွေကို ငါ အရမ်းစိတ်ဝင်စားပြီး ဂုဏ်ယူစွာနဲ့ လူတော်တော်များများက အကျိုးကျေးဇူး းတွေရနေပြီလေ။"

ဒေါက်တာ Shabuh Sedikian၊ L nslasarette၊ Sundsvall၊ Su de။

***

မော်စကို၊ နိုဝင်ဘာ ၁၉၊ ၁၉၆၆။

လေးစားအပ်ပါသော မစ္စတာ Aterhov၊

မင်းရဲ့အတွေးတွေ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနဲ့ ရိုးရှင်းမှုကို ငါအံ့သြမိပါတယ်။ ဤကဲ့သို့သော ကြီးမားသောရှာဖွေတွေ့ရှိမှုကို ရိုးရှင်းသောပုံစံဖြင့် ဖော်ပြရန် အမှန်တကယ် ဖြစ်နိုင်ပါသလား။ 'အို လူ သား! သဘာဝတရားသည် သင်နှင့် သင့်ဆဲလ်များကို အစိမ်းလိုက်အစာဖြင့် ဖန်တီးပြီး အာဟာရပေးထားသည်။ ထိုဆဲလ်များ၏ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အပြည့်အဝ မသိသရွေ့၊ သဘာဝမဟုတ်သော အဆိပ်ရှိသော အရာအမျိုးမျိုးဖြင့် ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းကို မနှောင့်ယှက်ပါနှင့်။

ကျွန်တော့်ဇနီးနဲ့ ကျွန်တော် နှစ်ယောက်စလုံးက ဘွဲ့လွန်ကျောင်းသားတွေပေါ့။ ကျွန်တော်သည် ရူ ပဗေဒပညာရှင်ဖြစ်ပြီးသူ မသည် သမားတော်တစ်ဦးဖြစ်သည်။

မင်းရဲ့အလုပ်ကို ငါတို့အရမ်းစိတ်ဝင်စားတယ်...

Machine Translated by Google

***

Jermook၊ မတ်လ ၆ ရက်၊ ၁၉၆၆။

သိပ္ပံပညာရှင်တို့၊ သိပ္ပံပညာရှင်၊ အို လူ သားဆန်သော ဆရာ၊

ကျွန်ုပ်သည် Jermook in ၏ Health Resort တွင် ဆရာဝန်၏လက်ထောက်ဖြစ်သည်။

အာမနေ်းယား။ မင်းရဲ့စာအုပ်ကို ယုံကြည်ပြီး၊ ၁၉၆၅ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၄ ရက်နေ့ကတည်းက အစိမ်းစားတာကို ငါ လေ့ကျင့်ခဲ့တယ်။ သင်ဖေါ်ပြတဲ့နည်းနဲ့ ပျောက်ကင်းသွားမယ်ဆိုတာ သေချာပါတယ်။ 1947 ခုနှစ်ကတည်းက ကျွန်ုပ်သည် ဒူ လာရောဂါ၊ polyarthritis နှင့် သွေးကြောဆိုင်ရာ သွေးလွှတ်ကြောများ ပုံမမှန်ခြင်းတို့ကို ခံစားနေခဲ့ရသည်။ 1963 ခုနှစ်မှစ၍ ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးသည် ပိုမိုဆိုးရွားလာခဲ့ပြီး ဖရဲသီးစားခြင်းဖြင့် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသာ သက်သာရာရနိုင်ခဲ့သော ကျောက်ကပ်ရောဂါရမ်းမှုကြောင့် ဆိုးရွားလာခဲ့ပါသည်။

အစိမ်းစားပြီး ခြောက်ရက်မြောက်နေ့မှစ၍ အဆစ်အမြစ်များ ပြင်းထန်စွာ နာကျင်ကိုက်ခဲလာသော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် ရပ်တန့်သွားသည်... အစိမ်းစားခြင်း၏ တုံ့ပြန်မှုဖြစ်စဉ် တွင် ယခင်က အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းမှု တိုင်းတွင်ပါရှိသည့် အဆစ်များ ရောင်ရမ်းခြင်းကို မခံစားရပါ။ ငါ့ကျောက်ကပ်အခြေအနေ ပိုဆိုးလာတိုင်း သူတို့ရဲ့ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ကို ပြလေ့ရှိတဲ့ အဖျားနဲ့ ရဖျော်ဦးစွဲခြင်းကိုလည်း မခံစားခဲ့ရပါဘူ း။ အခုဆို ကျွန်တော် တကယ်ကို ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်ပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ သွေးခုန်နှုန်းက 120-140 ကနေ 90- အထိ ကျသွားပါပြီ

တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ် 100 (ပြင်းထန်သောအခြေအနေအောက်တွင်)။ ငါ့နှလုံးသားမှာ ညစဉ်ညတိုင်း နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေ၊ ခေါင်းပေါ်က ဗောက်တွေနဲ့ ခြေဖဝါးမှာ ချွေးတွေထွက်ကုန်ပြီ၊ ကိုယ်အလေးချိန် ငါးကီလိုကျသွားပြီး အဆစ်အမြစ်နာတွေ ပျောက်သွားတယ်။ ကျွန်တော် အတော်လေး နေကောင်းနေပြီး ခွန်အားတွေ တိုးလာနေတယ်။

ကျွန်တော့်ဇနီးနဲ့ ခြောက်နှစ်အရွယ်သားလေးကိုလည်း အစိမ်းလိုက်စားတယ်။ မင်းရဲ့သမီး အာနဟိတ် ကို မင်း မွေးခဲ့တဲ့နည်းအတိုင်း ငါ့တလသားသား တတိယသားကို ငါမွေးမယ် ။

ကျွန်ုပ်၏ချစ်လှစွာသောဆရာ၊ ကျွန်ုပ်သည် ဆရာဝန်လက်ထောက်အဖြစ် လုပ်ကိုင်နေပါသည်။ ဆယ့်ရှစ်နှစ်နှင့် ယခု အသက်သုံးဆယ့်ခုနစ်နှစ်တွင် ကျွန်ုပ်သည် သင်ကြားရေးအင်စတီကျုတွင် စာပေးစာယူ သင်တန်းတစ်ခု ပြီးမြောက်တော့မည်ဖြစ်သည်။ ဒါတောင် မင်းရဲ့စာအုပ်ထဲမှာ နံပါတ်တစ်ရဲ့ အဖြေတွေကို ငါနောက်ဆုံး တွေ့ခဲ့တယ်။

Machine Translated by Google

ငါ့ကို နှစ်ရှည်လများ နှိပ်စက်နေခဲ့သော ပြဿနာများ— အခြားဘယ်မှာမှ ရှာမတွေ့နိုင်သော အဖြေများ။ "အဲဒီပြဿနာတွေထဲက တစ်ခုကတော့ မွေးစကစလို့ တခြားတိရိစ္ဆာန်တွေရဲ့ ငယ်ရွယ်တဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေလို လမ်းမလျှောက်နိုင်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းနဲ့ တခြား ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်များစွာကြောင့် ကလေးတွေကို ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးဖို့ဆိုတာ အခုမှ စိတ်ချယုံကြည်ရပါတယ်။ ဘိုးဘေးဘီဘင်တွေ စားသုံးတဲ့ အစားအစာတွေကို အစိမ်းစားတဲ့ မျိုးဆက် သုံးလေးဆက်လောက် အကြာမှာတော့ အဲဒီ အပစ်အနာအဆာ အားလုံးကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဒေါက်တာ Vachagan GasparianI Jermukı အာမေနီးယား။

***

ကျွန်တော့်အစ်မအကြီးဆုံးက Yerevan မှာနေထိုင်တယ်။ ကျွန်တော် သူ ့ ပါဆယ်ထုပ်ကြီးကို ပုံမှန်ပို့ပေးတယ်။ အပြင်းဖျားနေသူ များ သို့မဟုတ် ယုံကြည်စိတ်ချရသော အစိမ်းစားသူ များထံ တင်ဆက်ပေးသော စာအုပ်များ။ ဤသည်မှာ သူ မ၏ မခြောက်မခြားစွာသော စာလုံးများမှ ကောက်နုတ်ချက် အချို့ဖြစ်သည်။

"ချစ်လှစွာသော အာရှာဗီရ်၊ ဤစာသည် သင့်အား များစွာသော ပျော်ရွှင်မှုပေးမည်ကို ကျွန်ုပ်သိပါသည်။ အစိမ်းစားခြင်းသည် Yerevan နှင့် အခြားပြည်နယ်များတွင် အရှိန်အဟုန်ဖြင့် တိုးတက်လျက်ရှိသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်မှ လာမခေါ်ဘဲနဲ့ ငါ့ဆီ လာလည်တဲ့နေ့ မဟုတ်ဘူး ။ အကြံဉာဏ်တောင်းရန် သို့မဟုတ် စာအုပ်များတောင်းရန် လာကြသည်။ တကယ်လိုအပ်နေသူတွေကို စာအုပ်တွေ ဝေငှတယ်။ လက်တစ်ကမ်းမှ လက်တစ်ကမ်းသို့ ကူး သွားသည့် စာအုပ်များအတွက် အကန်အသတ်မရှိ ဝယ်လိုအား ရှိပြီး မကြာမီ ပြတ်ပြတ်သားသား လျှော့ချလိုက်ပါသည်။ မေးတဲ့သူတိုင်းကို စာအုပ်တွေ အလကားပို့တဲ့အကျင့်ကို ငါအရမ်းစိုးရိမ်တယ်။ ဒီလို အကျပ်အတည်း ကုန်ကျစရိတ်တွေကို ဘယ်လို ခံနိုင်ရည်ရှိမလဲ။

အစိမ်းစားခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းသော လူ နာမည်မျှရှိသည်ကို သင်မသိနိုင်ပ၊ ဤနေရာရှိလူများသည် သင်တို့ကဲ့သို့ လူ သားချင်းစာနာထောက်ထားသူ များဖြစ်သည်။
ဆုံးရှုံးသွားသော ကျန်းမာရေးကို တစ်စုံတစ်ဦးမှ ပြန်လည်ရရှိသည်နှင့် တပိုင်ပြနက် ဖျားနာနေသော ဆွေမျိုးများကို ကုသပေးသည့် တာဝန်ကို သူကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူကာ အခြားငါးဦး သို့မဟုတ် ခြောက်ဦးသည် ပြင်းထန်သော ရောဂါများမှ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာခဲ့သည်။ အဲဒီနောက် သူတို့က ကျွန်တော့်ဆီလာပြီး သူတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ပြောပြတယ်။ ခြေတစ်လှမ်းမလှမ်းနိုင်သူတွေဟော အခုဆို ကီလိုမီတာ ဒါဇင်နဲ့ချီပြီး လမ်းလျှောက်နိုင်နေပေါပြီ။

Machine Translated by Google

ထိုလူ   နာများထဲမှ တစ်ဦးမှာ လက်များ ဖဲဒရင်နခေင်ြးဖစ်ြသည်။
ခငြဖဝါးသည် အနှစ်နှစ်ဆယ်ရှိ၍ အလေးချိန် ၁၁၅ ကီလိုဂရမ်ထက် မနည်းရှိသည်။
အစိမ်းစားတဲ့ အစားအသောက်ကို စားသုံးပီးြနောက် ရက် ၂၀ အတွင်း ၁၀ ကီလိုဂရမ် ဆုံးရှုံးသွားပါတယ်။ သူ ့
သားက 'အရင်က လက်ခငြမလှုပ်နိုင်တဲ့ ငါ့အဖကေ အခု ကလေးလို လမ်းလျှောက်နတေယ်' သူတို့သည် သင်နှင့် အာ
ဟိတ်ကို အစဉ် ကောင်းချီးပေးကြသည်။
အခြားလူ   နာတစ်ဦးသည် ၎င်း၏ အသံလမ်းကြောင်းများ ရောင်ရမ်းခင်ြးဝဒေနာကို ခံစားခဲ့ရပီးြ၎င်း၏အသံ
မှာ လုံးဝနီးပါး ဆုံးရှုံးသွားခဲ့သည်။ အစိမ်းလိုက် အစိမ်းလိုက် စားသောက်ပီးြတစ်လခွဲသာ စားသောက်ပီးြနောက်
ယခုအခါ ကျန်းမာရေး အလုံးစုံ ပန်ြလည်ကောင်းမွန်လာပီဖြစ်ြသည်။
တစ်ဖန် အသက် ၂၈ နှစ်ရှိ လူ   ငယ်တစ်ဦးသည် ၎င်း၏ တစ်ကိုယ်လုံး အထွေထွေ ရဖျောင်းစွဲခင်ြးနှင့်အတူ
ကျောက်ကပ်များ စိမ့်ထွက်လာသည်။ သူ ့အခငြအနကေ အရမ်းဆိုးရွားတဲ့အတွက် သူ ့အတွက် မျှော်လင့်ချက်
တွေ အားလုံးကို စွန့်လွှတ်ခဲ့ရပမေယ့် အခုတော့ အစိမ်းလိုက်စားတာကြောင့် အတော်လေးကို ကောင်းမွန်နပေါ
ပီ။ြအလားတူကိစ္စရပ်တွေ အများကီးြရှိတာကြောင့် အဲဒါတွေအားလုံးကို ရေးဖို့ မဖစ်ြနိုင်ပါဘူ   း။ ၎င်းတို့၏
ခန့်မှန်းချက်များအရ Yerevan တစ်ခုတည်းတွင် ယခုအခါ အစိမ်းစားသူ   ၂၅၀၀ ရှိပီးြအများစုမှာ အပင်ြးဖျားနေ
သော်လည်း ယခုအခါ ပီးြပည့်စုံသော ကျန်းမာရေးကို ခံစားနကြေရသည်။ လူတွေမှာ နှလုံးရောဂါ၊ ဆားငန်ဓာတ်၊
သွေးတိုး၊ အစာအိမ်အနာ၊ ကျောက်ကပ်ရောင်တာ၊ အသည်းနဲ့ သည်းခငြအိတ်၊ ကယ်လ်ကျူလီနဲ့ တခြားပင်ြးထန်တဲ့
ရောဂါတွေ အများကီးြကို သက်သာပျောက်ကင်းစပေါတယ်။

ငါ့ကိုယ်ငါ အရမ်းနာခဲ့တယ်။ နားထဲမှာ အသံမညီလို့ သွေးတိုးရောဂါ ခံစားရပီးြအသည်းရောင်တယ်။
ငါ့နှာခေါင်းက တစ်နေ့ကို နှစ်ကမ်ြ သုံးခါလောက် သွေးထွက်ဖူ   းတယ်၊ အားနည်းပီးြအိပ်မပျော်ဘူ   း။ ငါ့နှလုံးသား
က ဆိုးဆိုးရွားရွားဖစ်ြနပေီးြနေ့ခင်းဘက်ပန်ြမငြ်ရမလားလို့ ညတိုင်းတွေးမိတယ်။ ဒါပမေယ့် ခုတော့ မန်ြမန်ြအိပ်
တော့ မနက်မိုးလင်းလို့ မိသားစု အလုပ်သွားသံ မကြားရတော့ဘူ   း။ အမှန်တော့၊ ငါနမေကောင်းဖစ်ြမယ် ထင်
ပီးြအိပ်ရာထနောက်ကျတဲ့အခါ တခါတရံမှာ စိုးရိမ်စိတ်တွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ငါတော်တော်ပိန်ပီးြဘယ်လောက်
ပဲ လမ်းလျှောက်နပေါစေ ပင်ပန်းတယ်လို့ မခံစားရပါဘူ   း—လူတိုင်းရဲ့ အံ့အားသင့်စရာပါပဲ။

အစိမ်းစားသူ   များသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခင်မင်ရင်းနှီးသောဆက်ဆံရေးကို မွေးမူြကြသည်။
တစ်ညနေခင်းမှာ ကိုလိုဇီးတွရေ့ဲအိမ်ဆီ ဖိတ်ခေါ်ခံရတယ်။ (Mr. Colozian သည် Yerevan ရှိ ဝါရင့်ပန်းချီဆရာတစ်
ဦးဖစ်ြသည်။ သူ ့မိသားစု၏ ဇာတ်လမ်းသည် အလွန်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည်။ သူကိုယ်တိုင်လည်း
နာတာရှည်အစာအိမ်နာ၊ သွေးသွန်ခင်ြးဝဒေနာကို ခံစားနရေသည်။ ဆေးလက်မခံရန် ငင်ြးဆန်ခဲ့သည်။

ဆေးရုံကို အစိမ်းလိုက်စားပြီးရောဂါကနေ လုံးဝပြန်သက်သာသွားတယ်။ သူ့မိန်းမမှာ မှိုပိုးကူးစက်မှု (blastomycosis) ရှိတယ်။ အစိမ်းစားပြီးလေးလအကြာတွင် လက်သည်းများပေါက်လာပြီးချောင်းဆိုးပျောက်ကွယ်သွားခဲ့သည်။ သူတို့သမီးက အိမ်ထောင်ကျပြီးအစိမ်းလိုက်စားရင်း ကိုယ်ဝန်ရသွားတာ‌ေ သွေးမတိတ်ဘဲ ကလေးကို မွေးဖွားခဲ့ပြီးအခုတော့ ကလေးကို အာဟာရပြည့်အောင် ပုစွန်ပိုးထောင်ပေးနေပေါ်ပြီ။)

အစိမ်းလိုက်စားသူ သုံးဆယ့်နှစ် ယောက်၊
မိသားစုလေးယောက်။ သူတို့ဆီက ရခဲ့တဲ့ ကျေးဇူးမှုကို ဖော်ပြဖို့ စကားလုံးတွေက ပျက်ကွက်တယ်။ အရသာအရှိဆုံး အစိမ်းသုပ်များ၊ အလွန်အရသာရှိသော အစိမ်းလိုက် ဌာပနာငါးခြောက်မျိုးဖြင့် အလှဆုံးနှင့် အမျိုးကြမ်းကြမ်းကြမ်းကြမ်းရှိသော စားပွဲတစ်လုံးကို ခင်းကျင်းထားပြီးငင်းတို့ထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သော Anahit ဟု အမည်ပေးထားသည့် အိန္ဒိယပြောင်းဖူး၏ အထူး 'pilau' ကို ရစေမ်ထားသော သစ်သီးခြောက်များဖြင့် အလှဆင်ထားသည်။ လတ်ဆတ်သော အသီးအနှံများနှင့် အခွံမာသီး အမျိုးမျိုး။ အဆုံးတွင် ဂျုံ၊ ဂျုံ၊ သစ်ကြားသီး၊ စပျစ်သီးများ ရောနှောထားသော အရသာရှိသော ပန်းကန်တစ်လုံးကို ယူဆောင်လာခဲ့သည်။

ဧည့်သည်များ အားလုံးသည် ဆရာဝန်များ၊ အနုပညာရှင်များ၊ ဂီတပညာရှင်များနှင့် ကထိကများ ဖြစ်ကြသည်။ သူတို့မိန့်ခွန်းပေါင်းများစွာ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ နောက်ဆုံးတွင် မစ္စတာ နှင့် မစ္စစ် ကိုလိုဗီ၏ မင်္ဂလာပွဲ သုံးဆယ်နှစ်မြောက်ဖြစ် သည်ဟု ထင်မြင်မိပါသည်။

များပြားလှသော ဆရာဝန်များသည် အစိမ်းစားသူများ ဖြစ်လာကြသည်။ ဆေးသမားငယ်တစ်ဦးနှင့် ဆရာဝန်လည်းဖြစ် ဇနီးသည်က Jermook ရှိ Health Resort မှ ကျွန်ုပ်ကိုလာတွေ့ပါသည်။ သူတို့မှာ တစ်နေ့ကို လူနာ လေးဆယ်ကနေ ငါးဆယ်လောက် ရှိတယ် လို့ ပြောတယ်၊ မင်းရဲ့စာအုပ်တွေဝေယ်လိုအားက ထောင်နဲ့ချီသွားနိုင်တယ် ဆိုတာကို သူတို့က အာမခံတယ်။ Spitak မှဆရာဝန်သည် ကာလဝမ်းရောဂါအကြောင်း ဟောပြောပွဲကို ဟောပြောခဲ့ပြီးအစိမ်းလိုက်စားခြင်းအကြောင်း ဟောပြောခဲ့ပြီးသင့်စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ရယူရန်နှင့် ဂရုတစိုက်ဖတ်ရှုပြီးနောက် ၎င်းအကြံပြုချက်များကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန် ပရိသတ်အား အကြံပြုခဲ့သည်။

ခြောက်ဆယ့်လေးနှစ်ရှိသော အသျှင်ဆရာဝန်သည် ကိရဝကာမြို့မှ ငါ့ထံသို့ လာ၏။ သူ အပြင်းဖျားနေပြီလို့ ပြောပမေယ့် သူ့ဇနီးနဲ့ အတူ လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်နှစ်ကျော်လောက်က အစိမ်းလိုက်စားပြီးမွေးစားခဲ့လို့ ကျန်းမာရေး ပြန်ကောင်းလာခဲ့ပါတယ်။ Yerevan Institute of Medicine မှ အာဟာရဆိုင်ရာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ဥက္ကဋ္ဌ ဒေါက်တာ အေ၊

Harootiunian* သည် ဆရာဝန်များ၊ လူနာများနှင့် အစိမ်းစားသူများရှေ့တွင် Kirovakan တွင် ဟောပြောပွဲတစ်ခု ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ဟောပြောပွဲအဆုံး၊

Machine Translated by Google

အစိမ်းစားခြင်းဆိုင်ရာ မေးခွန်းကို ဆွေးနွေးရန် ထွက်လာခဲ့သည်။ အစိမ်းစားခြင်း မရှိဘဲ ဆေးရုံများတွင် လအတော်ကြာ လှုံ့လျော်နေခဲ့သော အစိမ်းစားသူ များမှ ယခုအခါ သက်သာပျောက်ကင်းသွားကာ ၎င်းတို့၏ ဆေးရုံမှတ်တမ်းများကို စစ်ဆေးသင့်ပြီး၊ ၎င်းတို့၏ လက်ရှိအခြေအနေနှင့် သင့်လျော်သော နိုင်းယှဉ်မှုများ ပြုလုပ်ရန် တောင်းဆိုခဲ့ကြသည်။ သက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို မစစ်ဆေးဘဲ အစိမ်းစားခြင်းများကို ဟာသပြောသူမှ လူ သိရှင်ကြား အဘယ်ကြောင့် ဝေဖန်ခဲ့သည်ကိုလည်း သိချင်ခဲ့ကြပါသည်။ အစိမ်းစားသူ များထဲမှ တစ်ယောက်က မတ်တပ်ထရပ်ပြီး၊သူ ့ကို မှတ်မိလားဟု Kirovakan ဆရာဝန်ကို မေးသည်။ အဆိုးမငြိတဲ့အကြောင်းပြန်ကြားလာတဲ့အခါ သူ က ဆက်ပြောခဲ့တယ်- 'မင်း အရမ်းမျှော်လင့်ချက်မဲ့နေတဲ့လူ နာဖြစ်ပြီးမင်းအိမ်မှာသေဖို့ ဆေးရုံကဆင်းလာတဲ့လူ နာက ငါပါ။ ဒီနေ့တော့ အစိမ်းစား ပေးလို့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံတယ်။' ဆရာဝန်က ထိတ်လန့်တကြား မတ်တပ်ရပ်နေတယ်"

Siranoush Babakhanian၊ 33 Poushkini၊ Erevan။

* ဤလူ (Harootiunian) သည် ယခင်က ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ကို ထည့်သွင်းခဲ့ဖူး သည်။ "ကွန်မြူ နစ်" ဟုခေါ်သောသတင်းစာ !! Yerevan တွင်ထုတ်ဝေခဲ့သည် (1964, No. 17 ငါ) အစိမ်းစားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး များကို လုံးဝငြင်းဆိုခြင်းမပြုဘဲ၊ အချို့သောရောဂါများအတွက်သာ ကန့်သတ်သုံးစွဲမှုကို ကန့်သတ်ထားပြီး၊တစ်ချိန်တည်းတွင် အန္တရာယ်ရှိသောတိရစ္ဆာန်ပရိုတင်းများနှင့် ဗီတာမင်အတုများကို ချီးမွမ်းခဲ့သည်။ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ကတော့ သူ ့စာဖတ်သူတွေကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မပါဘဲ သဘာဝအစားအစာတွေ မကျွေးဖို့ သတိပေးခဲ့ပါတယ်။ ဤပြောဆိုချက်များအပေါ် ကျွန်ုပ်သည် "အစိမ်းစားသောလမ်းများတစ်လျှောက်" ဟူ သော ကျွန်ုပ်၏ အာမေနီးယန်းအလုပ်တွင် ကြေကွဲစွာ ဖြေကြားပေးထားပြီးဖြစ်သည်။

***

ဤအမျိုးသမီးသည် ကျော်ကြားသော အာမေနီးယန်း အဆိုတော် (Ofelia) ၏ ယောက္ခမဖြစ်သည်။ Hambardzumyan) သည် ကျွန်ုပ်အား ယခုအချိန်အထိ စာလုံး ဆယ့်သုံးလုံး ရေးပေးခဲ့သော အလွန်ထက်မြက်သော အမျိုးသမီး တစ်ဦးဖြစ်ပြီး၊၎င်းတို့ထဲမှ အချို့ကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြပါမည်။

၁၉၆၆ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၂၀ ရက်၊

လေးစားအပ်ပါသော မစ္စတာ Hovannessian၊

"လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်လနီးပါးလောက်က ငါ့အတွက် တစ်ရက်စာ ငှားထားတဲ့ မင်းရဲ့ အစိမ်းစားစာအုပ်ကို ငါဖတ်ခဲ့တယ်၊ စိတ်လှုပ်ရှား၊ စိတ်အားထက်သန်မှု၊ အရသာ၊ စကားတစ်ခွန်းနဲ့ ဘယောပင်က မဖော်ပြနိုင်တော့ဘူး ။ ဟိုတုန်းက၊ မျက်စိစုံမှိတ်နေခဲ့တယ်။

Machine Translated by Google

နှစ်ပေါင်းများစွာ ငါ့မျက်နှာမှာ မှောက်မှားနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အမှတ်အသားနဲ့ သခေါင်းဆီသို့ အပြေးအလွှား ပြေးလာခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် အစိမ်းစားပြီးစေစေပျောက်သွားတယ်။

မင်းရဲ့ လက်ရာမခြောက်တဲ့ စာအုပ်ကို ငါ မဖတ်ရသေးဘူး ၊ ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အစားအသောက်တွေနဲ့ ဆေးပုလင်းတွေနဲ့ ဆေးတောင့်တွေအားလုံးကို အမှိုက်ပုံးထဲ ပို့လိုက်တဲ့အခါ၊ မင်းဆီက ဒီလက်ဆောင်ကို လက်ခံပြီးအစိမ်းလိုက်စားဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တာက ငါ့ရဲ့ 61 နှစ်မခြောက် မွေးနေ့ပေါ့။ ငါဒီနေ့ဘယ်တော့မှမမေ့ဘူး ။ ပျက်စီးသွားတဲ့ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘာတွေ ပြောင်းလဲသွားလဲဆိုတာ မင်းကောင်းကောင်း ခန့်မှန်းနိုင်တယ်။ လွန်ခဲ့သည့်နှစ်များတွင် ရောဂါအမျိုးမျိုး၏ ဖိစီးမှုအောက်တွင် ကျွန်ုပ်သည် ပူ ပန်သောကရောက်သည့်ဘဝရှိခဲ့သည်။ အထူ းသဖြင့် အသက်ရှူ ကျပ်သည့် လေးပုံတစ်ပုံရောဂါနှင့် သည်းမခံနိုင်သော sciatica သည် ကျွန်ုပ်ထံမှ အိပ်စက်ခြင်းကို ခိုးယူ သွားခဲ့သည်။ ရက်စက်ကမြင်းကုတ်သောရောဂါများ ချုပ်နှောင်ခြင်းမှ လွတ်မြောက်ပြီးနောက် ကျွန်ုပ်သည် တက်ကြွ၍ သန်မာတောင့်တင်းပြီးသမင်တစ်ကောင်ကဲ့သို့ တစ်နေ့လုံး ပြေးလွှားလာခဲ့သည်။ ကျေးဇူ းတင်ကြောင်းဖော်ပြရန် စကားလုံးရှာမတွေ့ပေ။ အို ဉာဏ်ကြီးရှင်တို့ ချစ်လှစွာသော သူ ငယ်ချင်း...

အဝေးရောက်သူ ငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ နှုတ်ခွန်းဆက်စကားတွေကို ဂုဏ်ယူစွာလက်ခံလိုက်ပါ။ နာမည်က မင်းရဲ့ (Ter Hovannessian) နဲ့ တူတယ်။ ခုတော့ လူတွေက သူတို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို အဆိပ်အတောက်တွေ ဘယ်လိုထည့်ထားလဲဆိုတာ သည်းမခံနိုင်တော့ဘူး ။ မဟောကြောင့် ကိုယ့်ချစ်သူကို အိမ်ကို ဖိတ်ပြီး ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေ ကိုယ့်လက်နဲ့ ပေးလေ့ရှိတာကို သတိရမိတဲ့အခါ နာကျင်ခဲ့ရတယ်။

အစိမ်းမစားခင် နှလုံးခုန်နှုန်းက သာယာပြီးလွယ်ကူတဲ့ သဆုံးမှုလို့ ယူ ဆထားတဲ့ လဖျော်ရောဂါအကြောင်း ပြောပြခဲ့တယ်၊ ဒါပေမယ့် အခုချိန်မှာတော့ ကိုယ့်မျက်စိနဲ့ ကိုယ်ဖတ်ပြီးငါ့အစ်ကိုရဲ့ နာမည်ကို နားနဲ့ကြားချင်နေမိတယ်၊ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံး၏ဘာသာစကားများ။ မင်းရဲ့အလုပ်က လိမ္မာတယ်၊ ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကို ဖုတ်ချပစ်ရမယ်၊ အောင်ပွဲက မင်းဆီရောက်လာလိမ့်မယ်။ "

၁၉၆၇ ခုနှစ် သြဂုတ်လ ၂ ရက်၊

"အခုတော့ လူ သားတစ်ယောက်လို ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းသာကြပါစေ
မင်းက ငါ့ရဲ့ တတိယစာ။ နှလုံးသားထဲက ခံစားချက်တွေက အများကြီးမို့ စာရွက်ပေါ်မှာ မရေးနိုင်တော့ဘူး ။ အို လူ သားတို့၏ ကယ်တင်ရှင်၊ အို ငါ့ညီ၊ မင်းကို ငါ့ညီလို့ ခေါ်လို့ရမလား၊

ငါ့အရင်စာနှစ်စောင်အတွက် မင်းဆီက အဖြေမရတဲ့အခါ မင်းသူ ငယ်ချင်းတွေဆီကနေ မင်းရဲ့စာအုပ်ကြီးကို ငှားပြီးအားလုံးကို ထူ ထူးမှတ်စုစာအုပ်သုံးအုပ်နဲ့ ကူ းလိုက်တယ်။ အခု ဒီကဏ်ပီက လက်ပြောင်းနေပြီ။ နောက်ပိုင်းမှာ မင်းက စာအုပ်တွေ၊ စာတွေ ပို့ခဲ့တာကို ငါသိလိုက်ပမေယ့် သူတို့က ငါ့ဆီ မရောက်ဘူး ။

ဤတွင်၊ အကမြင်းစား veganism ကို ယုံကြည်သူ အရအေတွက်သည် တနေ့တခြား တိုးများလာသည်။ နေ့; အဲဒီအထဲမှာ ဆရာဝန်တွေလည်း ရှိတယ်။ အများစုက ငါ့ဆီ လာကြတယ်။

Machine Translated by Google

အချိုသာမေ့ခွန်းများ၊ ငါသည်ကုန်ကမြီးအစားအစာကိုမှငြိတင်ပါ။ ငါသည် ကိတ်မုန့်၊ ဟာလဝ၊ အသုပ်နှင့် အစိမ်းလိုက် dolmeh တို့ကို လုပ်၍ လူတို့အား ပပြသည်၊ သူတို့၏ ညွှန်ကငြားချက်ကို ပုံနှိပ်ပီး၊လူများကငြားတွင် ဝငေ့ကာ၊ ကိတ်မုန့်ပေါ်တွင် မင်းနာမည်ကို စပျစ်သီးဖင့်ြ ရေးလိုက်ပါသည်။ မင်းညီမအတွက် ဒီကိတ်မုန့်ကို ငါဝယ်ခဲ့တယ်။ ငိုပီး၊ကျွန်မကို ပွေ့ဖက်ပီး၊ပြောတယ် "ဒီနေ့ကစပီး၊ငါတို့ ညီအစ်မနှစ်ယာက်။ ငါ့အိမ်တံခါးက မင်းအတွက် အမ၊ဲဖွင့်ထားတယ်" မင်းစာအုပ်ရဲ့ ဒုတိယတွဲကို သူ မ ပးေတယ်။

မင်းရဲ့ညီမနဲ့ ခဏခဏတွေ့တယ်၊ မင်းရဲ့စာတွေ၊ စာရွက်စာတမ်းတွေကို ငါကြည့်တယ်။ ဓါတ်ပုံများ ၊ အစားအသာက် နှင့် ထိရောက်သော ဆေးဝါးများဖင့်ြ ဖုန်းြတီးနသေော မင်းရဲ့ ကလေးနှစ်ယောက်ရဲ့ ဓာတ်ပုံတွေကို သနားစိတ်ကီး၊စွာနဲ့ ကြည့်မိတယ်၊ ၎င်းတို့ကို စတေးပီး၊ဖစ်ြသော်လည်း ယနေ့တွင် လူထောင်ပေါင်းများစွာသည် အချိုသာသေခင်းြမှ ကယ်တင်ခံရပီး၊၎င်းတို့၏အမှတ်တရတွင် နှုတ်ခွန်းဆက်စကားများ ပးေပို့ကြသည်။ ရှေးယခင်က ဉာဏ်ကီး၊ရှင်ကီး၊များသည် ဤအစားအစာ နှင့် ဆေးဝါးများ ကြောင့် အလုပ်မပီး၊ပြတ်ဘဲ ပျောက်ကွယ်သွားသည်... နှင့် သင်တစ်ဦးတည်းသာ ဤလျှို့ဝှက်ချက်ကို ထုတ်ဖော်ခဲ့သည်။ ဤအချက်များကို ငြင်းဆိုဝံ့သော လျှာကို ဆွံ့အစေပေါ။

အခု ငါ့အကြောင်း နည်းနည်းပပြောပါရစေ။ စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းမယ်ထင်တယ်။ အစိမ်းမစားခင်မှာ ငါဘယ်လိုပုံစံလဲဆိုတာ မင်းသိဖို့နဲ့ အခုငါဘယ်လိုပုံစံဖစ်ြနပေ၊ြလဲ။ အသက်ဆယ့်ခုနစ်နှစ်အရွယ်မှာ ကျောဘက်ညာဘက်ခမြီးမှာ ပငြီးထန်စွာ နာကျင်နခေဲ့တယ်။ ဆရာဝန်တွကေ အကြောင်းရင်းကို နားမလည်နိုင်ဘဲ ဆေးဝါးနဲ့ နိုပ်နယ်ပးေရုံနဲ့ စိတ်မသက်မသာ ဖစ်ြစခေ့ဲပါတယ်။ ခြောက်နှစ်ကငြ်ပီး၊နောက် နောက်ဆုံးတော့ ဆေးရုံကို ခေါ်သွားပီး၊သသေွားတယ်။ ငါ့ညာဘက်ကျောက်ကပ်မှာ ကျောက်နဲ့ အဖုတွေ ပည့ြ်နတေယ်ဆိုတာ သိလိုက်ရတယ်။ ကျွန်ုပ်၏ကျောက်ကပ်ကို ခွဲစိတ်ကုသပးေသော ပါမောက္ခသည် အသက်ရှင်နပေါက သင်၏ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များကို လက်နှစ်ဘက်ဖင့်ြ ရေးထိုးပးေမည့် ဉာဏ်ပညာရှိသူဖစ်ြသည်။ နိုပ်နယ်ပးေပီး၊အနတရာယ်ဖစ်ြစတေ့ဲဆေးတွကေြောင့် ဆရာဝန်တွကေ မင်းရဲ့ကျောက်ကပ်တစ်ဝက်ကို စားပီး၊ရယ်မောခဲ့တယ်လို့ ပပြောပြ၊ပါတယ်။ အသား၊ ဥ၊ အချဉ်၊ သတ္တုဓာတ်နဲ့ အငန်ပါတဲ့ အစားအစာတွေကို အမ၊ဲမေ့ထားပီး၊ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံတွေကို များများစားဖို့ အမိန့်ပးေတယ်။

ဒီအမိန့်ကို နှစ်နှစ်သုံးနှစ်လောက် လိုက်နာခဲ့ပီး၊ပိုကောင်းလာတဲ့အခါ အားလုံးကို ပန်ြစားပါတော့တယ်။ ဖည်ြးဖည်ြးချင်း အစာစားချင်စိတ် တိုးလာပီး၊တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာတယ်။ အခငြ်း သူ များကဲ့သို့ပင် ဤအရာသည် ကျန်းမာရေး၏ လက္ခဏာဖစ်ြသည်ဟု ကျွန်တော်ထင်ခဲ့သော်လည်း ဆန့်ကျင်ဘက်ဖစ်ြသွားသည်။ ပထမ၊ ပငြီးထန်စွာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း စတင်ပီး၊နောက် ကျွန်ုပ်၏ ခြေထောက်များ ဖောရောင်လာပီး၊အသက်လေးဆယ့်လေးနှစ်တွင် သွားတုကို သဘာဝသွားများဖင့်ြ အစားထိုးခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်၏ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်သည် ရှစ်ဆယ့်နှစ်ကီလိုအထိရောက်ရှိခဲ့သည်။ အသက်ရှူကပြ်ခြင်း၊ နာတာရှည်ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း နှင့် အစာအိမ်ချဉ်ခြင်းတို့သည် ကျွန်ုပ်ကို ဝိုင်းရံထားသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် လည်ပင်းကီး၊ရောဂါ ပေါ်လာသည်။

Machine Translated by Google

ငါ့လည်ပင်းကို ခဲ့ဥလို ဝိုင်းထားတယ်။ ဆရာဝန်တွေက ခွဲစိတ်ချင်ပေမယ့် ငြင်းခဲ့တယ်။ နောက်တော့ sciatica၊ arteriosclerosis၊ သွေးပေါင်ချိန်၊ လိပ်ခေါင်း၊ ဂေါက် စတာတွေဟာ လမ်းမလျှောက်နိုင်တဲ့အထိ တစ်ကိုယ်လုံး အားပျော့သွားတယ်။

ကျွန်ုပ်၏အခန်းသည် အက်စပရင်ဆေးပြားများ၊ ပိရမစ်ဒင်၊ valocardin၊ milocardin၊ analgin၊ beloid၊ capodiazit နှင့် အခြားအဆိပ်များပါရှိသော ဆေးဆိုင်တစ်ခုကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်၏အစားအစာတစ်ဝက်ကို ပခေါင်းစပ်ထားသည်။ ဆရာဝန်တွေကို စိတ်ပျက်ပြီးဒီလက္ခဏာတွေက အသက်အရွယ်နဲ့ သက်ဆိုင်တယ်လို့ လူတိုင်းက ပြောကြတဲ့အတွက် ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ နိဂုံးချုပ်ပြီလို့ ထင်ခဲ့တယ်။ ဒီကမ္ဘာကြီးကို ငြိမ်ငြိမ်းချမ်းချမ်း စွန့်ခွာဖို့ ခံစားရတဲ့ လမ်းကြောင်းက ဒီအရူးတရားတွေကို အဆုံးသတ်ဖို့ ဆန္ဒရှိခဲ့တယ်။ အံ့ဖွယ်အမှုတွေပေါ်လာပြီးဒီအိပ်မက်ဆိုးကနေ ငါ့ကိုကယ်တင်ဖို့ ဘယ်တုန်းကမှ မကုံကြဖူးဘူး။ ဤကား မှီဝဲ၏။ ခုတော့ ဆယ့်ခုနစ်ကီလိုမာရ်နတ်ကီးပျောက်ကွယ်သွားပါပြီ(စာရေးဆရာက သူ့မှု လခနဲ့ကိုယ်ဟာ ဒီအစိမ်းစားတဲ့ကာလမှာ လတ်ဆတ်ပြီးကျန်းမာတဲ့ဆဲလ်ဆယ်ခုနစ်ကီလို စုဆောင်းထားတာကို မေ့သွားတယ်၊ ဆိုလိုတာကတော့ မာရ်နတ်က ဆယ့်ခုနစ်ကီလိုမဟုတ်ပေမယ့် သုံးဆယ့်လေးကီလိုနဲ့ ပိုလို့တောင် ဖြစ်နိုင်တယ်) အလေးချိန် ခြောက်ဆယ့်လေးကီလိုဂရမ်ရှိတဲ့ မျိုးရဲ့အစွန်းတစ်ဖက်ကနေ မျိုးတစ်ဖက်ကို လမ်းလျှောက်ပြီးကတော့ညက်စက်ရဲ့ ၁၃၂ထစ်ကို ခရီးဆောင်အိတ်ကြီးတွေနဲ့ ဆေးခန်းလာပြတဲ့ ညီမလေးရဲ့သမီးနဲ့ အလုပ်သမားတွေဆိုတော့၊ ပြီးတော့ အဲဒီဆရာဝန်တွေက ကျွန်တော့်ရဲ့ အရင်အခြေအနေနဲ့ လုံးဝ ရင်းနှီးနေကြလို့ အံ့သြနေကြတယ်။

အထူးသဖြင့် သူတို့က ကျွန်မရဲ့ သွေးပေါင်ချိန်ကို ယူပြီးဆယ့်ကိုးကို အစား ဆယ့်သုံးကို ကြည့်တဲ့အခါ။ အဲဒါက သူတို့အမငြကို ပခြောင်းလဲစပေါ်းအမှန်တရားက အတောင်နိုင်လိမ့်မယ်။ ငါ့အိမ်မှာ အရသာရှိတဲ့ vegan အစားအစာတွေကို ငါပငြ်ဆင်ပြီးသူတို့ဆီ ယူသွား၊ သူတို့စားပြီးငါပြောတယ် "Hovannessian က သူ့စာအုပ်တွေကို တစ်ကမ္ဘာလုံးကို အခမဲ့ပိုပေးတယ်။ လူတွေကို အစာကမြီးနဲ့ ကျွေးတယ်၊ ကိုကြိုသလောက်စား" ဒီပျော်ရွှင်မှုမှာ ဆယ်လလောက်နေခဲ့ရတာ...

ကျွန်ုပ်၏ detox နှင့် ပတ်သက်၍ စကားအနည်းငယ်ပြောချင်ပါသည်။ ငါ့ရောဂါတွေရဲ့ ဝဒေနာက အရမ်းပြင်းထန်တော့ အဆိပ်ထုတ်ခြင်းရဲ့ ပထမဆုံး တုံ့ပြန်မှုကို မခံစားရဘဲ ပိုစားလလေ လုံလုံလောက်လောက် မရနိုင်တော့ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ် ဘယ်ဘက်ခမြီးမှာ အနီကွက်တွေ ပေါ်လာပြီးနာကျင်ပေမယ့် မကြာခင်မှာပဲ ပခြေလည်သွားခဲ့တယ်။ တချိန်ရောတွေမှာ အရပေဘြးတွေ ခြောက်သွေ့လာပြီးယားယံတာ၊ ဗောက်တွေထလာပြီးပိုကောင်းလာတယ်၊ ဆီးအရောင်က တခါတရံ အနီရောင်တောက်တောက်ဖြစ်ပြီးတခါတရံ အဖြူနှင့် ထူသော်လည်း ယခုအခါ ရကော့်သို့ ကြည်လင်လာသည်။ ကျွန်တော့်မှာ ပြင်းထန်တဲ့ ခေါင်းကိုက်မှု အနည်းငယ်ရှိခဲ့ပြီးသူ့ဘာသာသူ သက်သာလာပါတယ်။ အစိမ်းစားတဲ့နေ့ကစပြီးဒီကမ္ဘာမှာ ဆေးရှိတယ်ဆိုတာ မေ့သွားတယ်။ ငါ အဲဒါကို မယုံနိုင်ဘူး။

Machine Translated by Google

ငါ့ဆံပင်ဖွူ ကြတွကေ အခုမှ မီးခိုးရောင်ပြောင်းသွားပီး မူ လအရောင်အတိုင်း ပြန်ဖြစ်လာတယ်။"

စာအမှတ် ၁၂ - မလေ ၇ ရက် ၁၉၇၁

"ဘယ်ကစပီး ဘယ်ကိုအဆုံးသတ်ရမှန်း မသိတဲ့သတင်းတွေ အများကြီး ရှိနတေယ် တစ်နေ့မှာ စီမံခန့်ခွဲရေး အလုပ်အတွက် ဆနေရုံကိုသွားရင်း မင်းစာအုပ်ကို လက်ထဲမှာကိုင်ထားတဲ့ ဆရာဝန်အမျိုးသမီးက တခြားဆရာဝန်ပေါင်း များစွာကို စုပီး သူ ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တွေ့လိုက်ရတယ်။ အစိမ်းလိုက် သတ်သတ်လွတ်စားခြင်းကြောင့် ခဲအိုကျောက်ကပ် ရောဂါမှ ကယ်တင်နိုင်ပုံကို စိတ်အားထက်သန်စွာ ရှင်းပြပြီး "Ovelia Hambarsoumian ၏ ယကောက်ခမ၏စာသည် လည်း ဤစာအုပ်ထဲတွင် ပါ၏" ဟု မထင်ထားခဲ့ပုံရသည်။ စာအုပ်ကို ကြည့်လိုက်တော့ လူတွကေို လက်မှတ်ထိုးပီး ပေးခဲ့တဲ့ မိတ္တူ   မိတ္တူလို့ မငြတယ်။မင်းရဲ့ စာအုပ်က အရမ်းရှားတဲ့အတွက် မိတ္တူကူ   းထားတော့ လူများများသုံး နိုင်လာမယ်။ ဆရာဝန်က ကျွန်တော့်ကို မှတ်မိတယ်၊ တစ်နေ့ လူ   နာကို သွားကြည့်ခိုင်းတယ်။

Ozonian အမည်ရှိ လူ   နာဟောင်းသည် ယခုအခါ လုံးဝကျန်းမာကာ ခမ်းနားထည်ဝါသော ပါတီပွဲတစ်ခုကို ကျင်းပခဲ့သည်။ သူ   က တိရစ္ဆာန်ဆေးဆရာ၊ သူ ့ဇနီးက ဆရာဝန်၊ သူ ့အစ်ကိုက တက္ကသိုလ်ပါမောက္ခ၊ သူ ့ဇနီးလည်း ဆရာဝန်၊ ဂျာနယ်လစ် အများအပြားနဲ့ အစိမ်းစားစားသစ်တချို့ အတူ   တူစုရုံးကြပါတယ်။ Kirovakan မှ ဒေါက်တာ Abajian သည် အစိမ်းလိုက်စားသော နောက်လိုက်အသစ်များစွာဖြင့် ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။

Ozonian သည် လွန်ခဲ့သောတစ်နှစ်ခန့်က အပြေးဖျားနချေိန်တွင် သင့်လိပ်စာဟောင်းထံ စာတစ်စောင်ရေးခဲ့ သော်လည်း သင့်ထံသို့ မရောက်ခဲ့ဟု ကျွန်တော်ထင်ပါတယ်။ ဤစာသည် အလွန်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပီး အဖိုးတန် သောကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် ၎င်းကို ကူ   းယူပီး သင့်ထံပေးပို့ပါသည်။ စာထဲမှာ သင်တွေ့မငြရတဲ့အတိုင်း သူလွန်ခဲ့တဲ့တစ် နှစ်လောက်က နာမကျန်းဖြစ်လို့ သူ ့ကိုစိတ်ပျက်ခဲ့ကြတယ်၊ Ozonians စာလုံး

"ကျွန်မရဲ့ အံ့အားသင့်မှုနဲ့ လေးစားမှုကို ဖော်ပြဖို့ ဘယ်ဘာသာစကားနဲ့ ပြောရမလဲ မသိပါဘူ   း။ ဒီ ခတေ်မှာ အကီး ကျယ်ဆုံး ပရဟိတသမားနဲ့ အကီး မြတ်ဆုံး သိပ္ပံပညာရှင်ဖြစ်တဲ့ မင်းကို အံ့အားသင့်စေ မယ့် ကျောက်ကပ်ရောဂါကြောင့် စာမရေးနိုင်လောက်အောင် အားနည်းနတေယ်၊ အရင်းနှီးဆုံး ဆွမျေိုးတွကေိုတောင် စကားနည်းနည်းပြောပမေယ့် ဝမ်းသာအားရနဲ့ ရေးလိုက်တာပါ။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ရနေိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော ပုဂ္ဂိုလ် ကတော့ မရနေိုင်ဘူ   းလို့ အစ်ကိုစာအုပ်ကို ယူ   လာပီး တော့ အခိုင်အမာ ပြောလိုက်ပါတယ်။ ငါဖတ်တယ်၊ သူ ့ကိုမစော်ကားဖို့ အိပ်ရာထဲမှာထိုင်ပီး အရမ်းဖတ်နတေ့စာအုပ်ကို တံဆိုင်းစွာဖတ်နပေမေယ့် ဒီစွဲလန်းစရာ ကောင်းတဲ့စာအုပ်ကို ငါလက်မလွှတ်နိုင်ဘူ   း၊

Machine Translated by Google

ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ သူ ့ရဲ့ ထက်မြက်ပြီးစိတ်အားထက်သန်တဲ့ ဘာသာစကားအပြင် မင်းရဲ့ နက်နဲပြီး သံယောဇဉ် ရှိတဲ့ အတွေးတွေက ငါ့ရဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးကို စွဲလန်းစေလို့ပါ။ အမှန်တရားကိုရှာဖွေရန် ဤကလေးများ၏ ကြကြွဲဖွယ်သခေါင်းတရားသည် သင့်အား သိပ္ပံပညာဆိုင်ရာ သမုဒ္ဒရာ၏ လျှို့ဝှက်မြေအောက်ခန်းများသို့ စလွှတ်လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ နက်နဲသဘောမနည်းမှုက မင်းကို ဇီဝဗေဒရဲ့ နမေင်းဖြစ်လာစေတယ်။ ဤအတွက်ကြောင့်၊ မင်းရဲ့ကလေးနှစ်ယောက်အတွက် လူ သားဆန်မှုဟာ အကျွေးတင်နေပြီးသူတို့ရဲ့နာမည်တွေဟော တိုင်းနိုင်ငံတွေရဲ့ အမှတ်ရစရာထဲမှာ အမြဲရှိနေမှာပါ။ မင်းရဲ့စာအုပ်ကိုဖတ်ပြီးတာနဲ့ ငါချက်ချင်း စိမ်းစိုသွားပြီးကုစားတဲ့ရလဒ်ကို စောင့်မနေဘဲ ကျေးဇူး းတင်ကြောင်း ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။ အကြောင်းမူ ကား၊ ကျွန်ုပ်သည် တိရစ္ဆာန်ဆေးဆရာတစ်ဦးဖြစ်ပြီးဇီဝဗေဒနှင့် အလွန်ရင်းနှီးသောကြောင့် သင်၏စကားများ၏ ကြီးမြတ်မှုကို ကောင်းစွာနားလည်နိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်၏ ဦးနှောက်ထဲတွင် ဆယ်စုနှစ်များစွာ အမြစ်တွယ်နေခဲ့သော ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ အယူအဆများအားလုံးသည် တစ်နေ့တည်းတွင် ပြောင်းလဲသွားသည်။ ကြီးကျယ်ခမ်းနားသောရှာဖွေတွေ့ရှိမှုသည် မည်သည့်အခါမျှ ဖုံးကွယ်ထားခြင်းမရှိသောကြောင့် အနာဂတ်သည် သင်၏ကြီးမြတ်မှုရှေ့မှောက်တွင် ကျဆင်းသွားလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါသည်။ ကျွန်တော်အသက် 40 နှစ်ပါ။ ငါ့မှာ နာတာရှည် nephritis ရှိတယ်၊ ငါ့အခြေအနေက အရမ်းပြင်းထန်တယ်။ ကျွန်ုပ်၏သွေးနိုက်ထရိုဂျင်သည် ၆၅-၉၀ ရှိပြီးကျဆင်းခြင်းမရှိပါ။

အိပ်ရာပေါ်မှာ လဲလျောင်းရင်း မင်းအတွက် အသက်ရှုလိုက်၊ ငါနေကောင်းနေမယ်ဆိုတာ သချောတယ်။ ငါ့အမေကို မွေးဖွားပေးခဲ့တဲ့အတွက် ငါ့ရဲ့ကျေးဇူး းကို ငါတစ်သက်လုံး ထာဝစဉ် ဆပ်ပေးပါ့မယ်..."

နောက်ထပ်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့သတင်း - "Science & Life" မဂ္ဂဇင်းမှ သတင်းထောက်တစ်ဦးသည် သက်ရှိသတ္တဝါများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို သုတေသနပြုလုပ်ရန် မော်စကိုမှ Yerevan သို့ လာရောက်ခဲ့သည်။

ဆရာဝန်အများအပြားနှင့် အတွေ့အကြုံရှိ အစိမ်းစားသူ များသည် အစိမ်းစားသော သတင်းထောက်၏အိမ်တွင် စုရုံးပြီးအစီရင်ခံစာကို ရေးသားခဲ့သည်။ သူကျွန်တော့်ကို လိုက်ရှာပြီး၁၉၇၁ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာ ၁၅ ရက်မှာ ပေးစာနံပါတ် ၁၃ (“Avangard” သတင်းစာရဲ့ အယ်ဒီတာထံ အသေးစိတ်စာတစ်စောင်ရေးခဲ့တယ်) အစာခြေလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပါရဂူတစ်ယောက်ဆီကို ဖုန်းနဲ့ အကြောင်းကြားတာကြောင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိခဲ့ပါတယ်။ စနစ်၊ ပရော်ဖက်ဆာ Jivan Shmavonyan သည် ကျွန်ုပ်နှင့် အခြားသော အစိမ်းစားသူ များနှင့် တွေ့ဆုံလိုပါသည်။ အစိမ်းလိုက်စားသူ များအတွက် ပါတီပွဲကလွဲရင် ဘာလုပ်နိုင်မလဲ။ ပါတီပွဲမစခင် ရက်အနည်းငယ်အလိုမှာ ရုံးက ခွင့်ရက်ယူ ခဲ့ပြီးအရှက်မရှိပဲ တိုက်ရိုက်စားချင်သူတွေအတွက်လည်း အသစ်ဖြစ်မယ့် စားပွဲကို ပြင်ဆင်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။

ပဝေါင်မုန့်စိမ်း၊ ဘီစကွတ်၊ ဘဲ့စ်များ၊ ပန်းအရွက်များ၊ သလဲသီးစေ့တို့မှ ပြုလုပ်ထားသော အစိမ်းလိုက် ယိုမျိုးစုံ၊ နှဉ်းရာသီတွင် ကျွန်ုပ် နှစ်စဉ် ပြုလုပ်သော အစိမ်းရောင် သစ်ကြံသီးမှုပင် နှင့် အသုပ်မျိုးစုံတို့ကိုလည်း အလှဆင်ထားပါသည်။

Machine Translated by Google

စားပွဲကြီးသုံးလုံးက ပြောဖို့ခက်တယ်။ ခဏကြာတော့ မင်းနာမည်တစ်ခုနဲ့တွေ့ ကိတ်မုန့်ကြီးသုံးလုံးကို ဘယ်သူမှ မထိရဲကြဘူး ။ နောက်ဆုံးတော့ ဖြတ်ပြီးကစားလိုက်တယ်။ စားပွဲသည် သစ်သီးဖျော်ရည်များ၏ အလေးချိန်ကြောင့် ညည်းညူနေသည်။

Aterhov ၏ညီမ (Siranush BabaKhanian) ကို အလယ်တွင်တွေ့မြင်ရပြီး သူ မ၏ဘယ်ဘက်တွင် ပါမောက္ခ Shmavonyan နှင့် Haikanush Ter Hovannessian သည် သူ မ၏နောက်တွင်ရပ်နေပါသည်။

အစည်းအဝေးကို ၁၉၇၁ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ ၂၄ ရက်နေ့ ၁၆း၀၀ နာရီတွင် ကျင်းပရန် စီစဉ် ထားသည်။ နှစ်နာရီကြိုပြင်မှာ၊ မင်းရဲ့ကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် ပထမဆုံးရောက်လာသူတွေကို လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ဖို့ မင်းညီမကို ငါပို့ လိုက်တယ်။ ရှေးဦးစွာ ဂုဏ်ထူး ဆောင် ပါမောက္ခကြီးကိုယ်တိုင် ဝင်၍ ပုံပြုံးရွှင်ရွှင် မျက်နှာဖြင့် လက်နှစ် ဘက်ဖြင့် လှမ်းကိုင်ကာ မင်းညီမကို လေးလေးစားစား နှုတ်ဆက်သည်။ နောက်အခိုက်အတန့်မှာ အစိမ်းလိုက်စားတဲ့ ဧည့်သည်တွေအားလုံးက ဆရာဝန်တွေ၊ တက္ကသိုလ်ပါမောက္ခတွေ၊ သတင်းစာဆရာတွေ၊ ဆရာတွေ အပါအဝင် လူ လေးဆယ့်ငါးယောက်လောက်က တစ်ခါတည်း ဝင်လာတယ်။ ကျွန်တော် ထိတ်လန့်သွားတယ်၊ အဲဒီ အချိန်မှာပဲ ဒေါက်တာ Abajian က Kirovakan က သွက်လက်ပြီးရွှင်လန်းတဲ့ အမျိုးသမီးလေးယောက်နဲ့ သူ ့ကား ထဲကို ရောက်လာတယ်။ သူ ့ရောဂါတွေအကြောင်း ဦးစွာပြောပြပြီးဒီရောဂါတွေ ကင်းစင်သွားတဲ့အတွက် ကျေးဇူး တင်ကြောင်း ပေးပို့ခဲ့ပြီးမင်းကျန်းမာပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးခဲ့ပါတယ်။

ထို့နောက် အသက်ရှင်နေထိုင်သူအားလုံးသည် တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး မိန့်ခွန်းပြောကြပြီး ယခင်ရောဂါများနှင့် လက်ရှိကျန်းမာရေးအကြောင်း အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်တို့ကို ပေးကြသည်။ ပါမောက္ခကြီးက ငြိမ်ငြိမ်လေး ထိုင်ပြီး ဂရုတစိုက်နားထောင်ပြီး သူ ့မှတ်စုစာအုပ်ထဲမှာ မှတ်စုရေးနေတယ်။ ဧည့်သည်အများစုသည် မတ်တတ် ထ၍ စားသောက်သူ များ၏ အစီရင်ခံချက် ပြီးသောအခါတွင် သူ ့ကို မသိကြပေ။

Machine Translated by Google

အားလုံးထိုင်ပြီး တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် နားထောင်နေကြတော့တယ်။ သူသည် သူ ၏ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် အစီအစဉ် များအကြောင်း ဖြည်းညှင်းစွာ ပြောလာသည်။

တက္ကသိုလ် ပါမောက္ခတစ်ယောက်က Hovannessian ရဲ့စာကို ဖတ်တယ်။ ဒေါက်တာ Abajian သည် ဘယ်ဘက်ခြမ်းတွင် ထိုင်နေသည်။

သူ က "Hovannessian ဟာ တကယ်ကို ကောင်းမွန်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ခဲ့တယ်။ မှတ်တမ်းရှိတယ်။ ထင်ရှားကျော်ကြားသော သိပ္ပံပညာရှင်အများစုသည် သာမန်လူများမှ ဆင်းသက်လာကြောင်း ပြသည်။ Hovannessian သည် ဆရာဝန်မဟုတ်သော်လည်း သူ ၏ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုအရ သူသည် ဆရာဝန်များထက် ရပ်တည်နေပြီး သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်ခွင့်ရှိသည်။ သူ ့မှာ ရန်သူတွေရှိပေမယ့် အမှန်တရားကတော့ သူအနိုင်ရတယ်။ အားလုံးက ကိုးကားပြီးပြောကြပေမယ့် ဒီစကားတွေက မင်းနဲ့ အတူ တူရှိနေတယ်။ လူ ဦးရေကို စုစည်းသင့်ပြီး အသက်ရှင်နေထိုင်သူအားလုံးရဲ့ စာရင်းဇယားတွေကို ကောက်ယူပြီး အရင်က သူတို့မှာ ဘာရောဂါတွေ ရှိခဲ့လဲ၊ အခု ဘယ်လိုအခြေအနေရှိလဲ ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပြီး အဲဒီစာရွက်စာတမ်းတွေကို ပြဆောင်သင့်တယ်။ အဲဒီအစည်းအဝေးကို သုံးလတစ်ကြိမ် ကျင်းပဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။

အစိမ်းလိုက် အစိမ်းလိုက် သန့်စင်ခန်း တည်ထောင်ရန် စိတ်ကူး ထားကြောင်း ပါမောက္ခက ပြောကြားခဲ့ပြီး အစိမ်းလိုက် အစိမ်းလိုက် သတ်သတ်လွတ် စားသောက်ဆိုင် တည်ထောင်ရန်လည်း ဆွေးနွေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ ပါမောက္ခကြီးရဲ့ မတွေ့တာရပ်ခံချက်အရ မင်းရဲ့စာမိတ္တူတွေ၊ အိန္ဒိယအစိုးရဆီက စာတချို့ကို တင်ပြခဲ့တယ်၊

Machine Translated by Google

"Avangard" ထံရေးသောစာနှင့် Ozonian နှင့် Makarian ၏စာ။ အသုပ်များနှင့် အခြားဟင်းလျာများအားလုံးကို ကျနေပ်စွာစားပြီးပြင်းချက်နည်းကို မေးသည်။ ဧည့်သည်တွေဆီ ရောက်ဖူးတဲ့ အသုပ်ပုံစံ ဆယ်အုပ် ဝတေယ်။ ဒါက မင်းကို ငါပို့လိုက်တဲ့ ဗားရှင်းတွထေဲကမှ မဟုတ်ဘဲ၊ ဒီတစ်ခုက အသစ်စက်စက်နဲ့ ပြီးပြည့်စုံတယ်။

အစည်းအဝေးကို ၁၆း၀၀ မှ ၂၁း၀၀ အထိ ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ ထွက်သွားသောအခါ ပရော်ဖက်ဆာသည် သူ့ကတ်များထဲမှ တစ်ခုကို ကျွန်ုပ်နှင့် Siranoush အား ပေးခဲ့ပြီးကျွန်ုပ်တို့အား သူနှင့် အမြဲဆက်သွယ်ရန် တောင်းဆိုခဲ့သည်။ သူက Siranoush ကို "မင်းရဲ့အစ်ကို၊ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီးလိုရာခရီးကို မကြာခင်ရောက်ဖို့ ထိရောက်တဲ့အစီအမံတစ်ခုကို ပူးတွဲပြင်ဆင်ဖို့ တကယ်ပဲ ဆန္ဒရှိခဲ့တယ်။ နိုင်ငံရပ်ခြားကို ခရီးသွားဖို့ ခွင့်ပြုချက်ရဖို့က ခက်တယ်၊ မင်းရဲ့အစ်ကိုဆီ စာရေးပါ၊ သူက သူ့သြဇာကို အသုံးချနိုင်တယ်။ ဖိတ်စာပြင်ဆင်ရန်"

ပါမောက္ခ၏လိပ်စာ- Jivan Mambre Shmavonyanı Papazian အမှတ် 17၊ Yerevan။

Haikanoush Ter Hovannessianı 10 Alaverdian စိန့် Erevanı။

အိန္ဒိယအစိုးရထံမှပေးစာ

အိန္ဒိယသတင်းအချက်အလက်ဝန်ဆောင်မှု - TS Kanwar

တီဟီရန်၊ ဇန်နဝါရီ ၄၊ ၁၉၇၁၊ အိန္ဒိယသံရုံး။ စာနယ်ဇင်းတွဲဘက်

"ကျွန်တော်တို့ အကြောင်းကြားထားသလိုပဲ "အစိမ်းစားခြင်း" ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ် အောက်မှာ စာအုပ်တစ်အုပ် ထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။ Nature Cure ၏တိုးတက်မှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများပုပြုပ်သည့် အိန္ဒိယအစိုးရသည် Nature Cure အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရေးကော်မတီကို ခန့်အပ်ထားကြောင်း သင်အကြောင်းကြားနိုင်ပါသည်။
မင်းရဲ့စာအုပ်ကို ဒီကော်မတီကို ပေးအပ်ထားပြီး အဲဒါကို အသိအမှတ်ပြုပြီးဒါဟာ ကောင်းတဲ့အလုပ်ဖြစ်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ထို့ကြောင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် မိသားစုစီမံရေး ဝန်ကြီးဌာနသည် ဤစာအုပ်ကြီးကို ဈေးပေါပေါ (ငါးရူပီးသာ) ဖြင့် ဖြန့်ဝေရန် စဉ်းစားနေသည်။ ဤထုတ်ဝေရေးချမှုမှ အကျိုးအမြတ်ရှိမည်မဟုတ်ပါ။

ကျေးဇူးပြု၍ ခွင့်ပြုပေးမည်ဆိုပါက အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။
အိန္ဒိယအစိုးရသည် ဤစာအုပ်ကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာနှင့် အခြားဒေသန္တရဘာသာစကား ၁၂ မျိုးဖြင့် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။

ထို့အပြင် ဤစာအုပ်ကို ခေတ်ကတည်းက မွမ်းမံထားခြင်း ရှိ၊ မရှိ အသိပေးပါ။
1967 တည်းဖြတ်။ သို့မဟုတ် မဝေးတော့သော အနာဂတ်တွင် ၎င်းကို မွမ်းမံလိုပါသလား။

Machine Translated by Google

ဒါကြောင့် အိန္ဒိယမှာ ဒီစာအုပ်ကို ထုတ်ဝေဖို့ လိုအပ်တဲ့ ခွင့်ပြုချက်ရှိရင် ကျေးဇူး းတင်ပါတယ်။"

TS Kanwar

မဟာတ္မတမဂန္ဒီသည် ၁၉၆၄ ခုနှစ်တွင် တည်ထောင်ခဲ့သော အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် အတက်ကြွဆုံး ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည်။ သူတို့က အိန္ဒိယမှာ ကျွန်တော့်စာအုပ်တွေနဲ့ စာစောင်တွေကို ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေတယ်။ အိန္ဒိယကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနသည် ဤအဖွဲ့အစည်းမှ ကျွန်ုပ်၏စာအုပ်ကို မိတ်ဆက်ထားပါသည်။ ဤသည်မှာ ထိုအဖွဲ့အစည်း၏ ဒါရိုက်တာမှ ကျွန်ုပ်ထံ ရခဲ့သော စာများမှ အချို့သော အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်သည်-

"လွန်ခဲ့တဲ့ ငါးနှစ်လောက်က British Vegetarian Magazine မှာ မင်းအကြောင်း ငါဖတ်ဖူး းတယ်၊ ငါ သိပ်ဂရုမစိုက်ဘဲ မင့်လုပ်မတတ်ဖြစ်ခဲ့တယ်၊ ပြီးခဲ့တဲ့လအထိ အဲဒီမှာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေတဲ့ မက္ကဆီကန်အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က ငါတို့နဲ့ သုံးပတ်လောက်နေခဲ့ပြီး အရမ်းစကားပြောခဲ့တယ်။ အစားအသောက် အစိမ်းစားချိန်ကစပြီး မင်းကို ဆက်သွယ်ပြီး စာအုပ်တစ်အုပ်ကို မှာယူဖို့ စိတ်မရှည်ဘဲ မင်းရဲ့လိပ်စာကို ငါဘယ်လိုရှာရမလဲ၊ ဒီအင်စတီကျုကို ဂန္ဒီက တည်ထောင်ခဲ့ပြီးသူ့ဘဝရဲ့ နောက်ဆုံးနှစ်တွေမှာ ဆယ်နှစ်လောက် အဲဒီမှာ အလုပ်လုပ်ရတာ ကံကောင်းတယ်။

သဘာဝကုသရေးစင်တာ၊ Uruli- Kanchan၊ အိန္ဒိယ

Israel Vegan Society ၏ဥက္ကဌ၊ "Nature and
ကျန်းမာရေး" မဂ္ဂဇင်း

"မင်းရဲ့ ပေးပို့လိုက်တဲ့ စာစောင်တွေအတွက် ကျေးဇူး းအများကြီးတင်ပါတယ်။ အဲဒါတွေကို ရအောင်ကြိုးစားတယ်။ အများဆုံးသုံးချင်သူ များအတွက်။ မင်းရဲ့စာအုပ်တွေကို အခုထိ အတွဲတစ်ရာ ရောင်းပြီးပြီ။လူ ဦးရေ အများစု အင်္ဂလိပ်ကို မသိတဲ့ နိုင်ငံငယ်လေးမှာ စာအုပ်တွေ အများကြီးရောင်းရတာ တကယ်ကို အောင်မြင်ပါတယ်။ ခြောက်နှစ်သား Anahit ၏လှပသောဓာတ်ပုံကိုရိုက်နှိပ်ထားသည့် "Nature and Health" (TEVA UBRIUT) မဂ္ဂဇင်းမျက်နှာဖုံးကို သင့်ထံပို့ပေးပါသည်။ ယခု ကျွန်ုပ်သည် အသက် ဆယ့်နှစ်နှစ်အရွယ် Anahit ၏ ဓာတ်ပုံနှင့်အတူ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရန် ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ကို ပြင်ဆင်နေပါသည်။"

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. အစ်

ဤဆရာဝန်သည် British Vegetarian Society ၏ဥက္ကဌဖြစ်သည်။
လန်ဒန်မှာ အလေ့အကျင့်တစ်ခုရှိတယ်၊ ငါ့စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးတဲ့နောက်၊

Machine Translated by Google

စိတ်ချယုံကြည်ပြီးသူ ့လူ နာတွေကို ကျွန်တော့်လိပ်စာပေးကာ အစိမ်းလိုက်စားတဲ့စာအုပ်ကို ညွှန်းပေးတယ်။ အောက်ပါ စာသည် ဤအချက်ကို သက်သေပြပါသည်။

"အစိမ်းစားတဲ့ အစားအစာတွေအကြောင်း မင်းရဲ့စာအုပ်ကို ငါဖတ်တယ်။ ဒေါက်တာလာတိုက ငါ့ကင်ဆာကုသဖို့ အစိမ်းလိုက်စားဖို့ ညွှန်ကြားထားတယ်။ အဲဒီစာအုပ်ကို မှာကြားနိုင်စေဖို့အတွက် မင်းရဲ့လိပ်စာကို ပေးခဲ့တယ်။ အဲဒီစာအုပ်ကို ဆယ်ဒေါ်လာနဲ့ စာတိုက်ကနေ ပို့ပေးပြီးစာအုပ်သုံးအုပ် ပို့ပေးမယ်။ စာစောင်ခြောက်စောင်”

မစ္စစ်ကမ်းဘဲလ် Moodie၊ 31 Linden Garden၊ London၊ W. 2

ဆရာမ VERA STANLEY ALDER-

“ချစ်လှစွာသော သူ ငယ်ချင်း၊ မင်းရဲ့စာအုပ်ကို သသေချောချာ နှစ်ခါဖတ်ပြီးခံစားလိုက်ရတယ်။ ဤစာအုပ်သည် လူ သားတို့အတွက် ခေတ်သစ်တစ်ခုဆီသို့ ဦးတည်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်ကို လူ အ များ၏မျက်စိရှေ့မှောက်တွင် တင်ထားရန် လိုအပ်ပြီးနောက်ဆုံးတွင် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ယဘေူ ယျ တက်ကြွမှုရှိလာစေ ရန်။ မင်းက ရိုးရှင်းပြီးပြီးပြည့်စုံတဲ့ အမှန်တရားကို အသိအမှတ်ပြုပြီးအခုထိ ငါဖတ်ဖူ းတဲ့ အာဟာရဗေဒပညာရှင် အားလုံးထက် ပိုမှန်အောင် ရှင်းပြနိုင်တဲ့ ပါရမီရှင်တစ်ယောက်ပါ။

လူ သားသည် အသီးအနှံသမားဖြစ်ကြောင်း လူတို့အား နှစ်ပေါင်းများစွာ ငါအလေးပေးပြောဆိုခဲ့ပြီးဤနည်းဖြင့် ကမ္ဘာကြီး၏ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းပြီးရွှေခေတ်ကမ္ဘာကို ဖန်တီးမည်ဖြစ်သည်။ သင့်ဆောင်ပုဒ် ("မချက်ပါနှင့်") သည် အကြောင်းပြချက်များ၊ တိုင်းတာမှုများ၊ ထိန်းညှိမှုများအားလုံးကို ရိုးရှင်းပြီးအခြေခံအမိန့်ဖြင့် ဖယ်ရှားပေးပါသည်။ သင်သည် ယခုအချိန်အထိ ဆွဲနေ့ထေားသည့် စာရင်းဇယားများကို ဖယ်ရှားပစ်မည်ဖြစ်ပြီးငင်းတို့နေရာတွင် လူများကို စစ်မှန်သော ကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်မှုပေးမည်ဖြစ်သည်။

လျှပ်စစ်ဓာတ်အားရှာဖွေတွေ့ရှိမှုကဲ့သို့ သင်၏ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုသည် ဉာဏ်ကြီးရှင်တစ်ဦး၏အလုပ်ဖြစ်ပြီးသင့်အား နားလည်ပေးသူ များသည် ဉာဏ်ကြီးရှင်များပင် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။

မင်းစာအုပ်နာမည်ကြီးအောင် ငါဘာပဲလုပ်လုပ်၊ ကျွန်တော်ကတော့ လက်ရှိမှာ စာအုပ်တစ်အုပ် တည်းဖြတ်ပြီးနောက်ထပ်စာအုပ်တစ်အုပ်ရေးပြီးဟောပြောပွဲတွေ လုပ်နေပေါတယ်။ ဒီလိုအရာတွေလုပ်ဖို့ ရက်တိုလွန်းတယ်။ အခု ကမ္ဘာကြီးရဲ့ အခြေအနေက စိုးရိမ်ရပေမယ့် မင်းနဲ့ မင်းရဲ့အလုပ်နဲ့ မင်းအောင်မြင်မှုတွေဟာ ဒီကမ္ဘာမှာ ရှိနေတော့်နဲ့ ပဲလို့ ငါ့ခင်ပွန်းနဲ့ ငါက အားပေးတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သင်နှင့် အလွန်နီးစပ်ကြောင်း လက်ခံပါ။

ငါ့စာအုပ်တစ်အုပ် မင်းကို ပို့ပေးမယ်။ "ငါတို့ vegan ဖြစ်နေတာ နှစ်အတော်ကြာပြီ၊ငါတို့ ဆေးလိပ် မ သောက်ဘူ း၊ အခု ငါ့ခင်ပွန်းနဲ့ ငါ မင်းရဲ့ နည်းလမ်းကို သုံးနေတယ်"

«ကမ္ဘာ့သမဂ္ဂ ပညာသင်ဆု» 8 ပထမရိပ်သာ၊ လန်ဒန်။

Machine Translated by Google

၁၉၆၈ ခုနှစ် ဧပြီလ ၂၉ ရက်၊

"မင်းရဲ့စာအုပ်ကို ငါလက်ခံထားတယ်။ ဒီစာအုပ်က အရမ်းကောင်းတာပဲ၊ ဒါပေမယ့် ငါ့အတွေးတွေ၊ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ၊ အရေးအသားတွေနဲ့ လုံးဝကိုက်ညီပါတယ်။ ယခု ကျွန်ုပ်တို့သည် "ကျန်းမာရေး၏အနှစ်သာရ" ဟုခေါ်သော မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင်ကို ထုတ်ဝေလျက်ရှိသည်။ ဒီမဂ္ဂဇင်းနဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ကိုယ်ရေးကိုယ်တာစာအုပ်တွေအပြင် လူတွေကို နည်းမှန်လမ်းမှန်ပြသနိုင်တဲ့ နိုင်ငံခြားစာအုပ်တွေကို ရောင်းချင်ပါတယ်။ ဤရည်ရွယ်ချက်အတွက်၊ သင့်စာအုပ်ကို ကျွန်ုပ်၏စာအုပ်များထဲတွင် ထည့်သွင်းသင့်သည်ဟု သဘောသဘောကြောင့် လက်ကားလျှော့ဈေး၏ စည်းကမ်းချက်များကို ကျွန်ုပ်အား အသိပေးပါ။"

၁၉၆၈ ခုနှစ်၊ မလေ ၂၄ ရက်၊

"အစားအသောက်ကုန်ကမြီးစာအုပ်ငါးဆယ်အတွက် ချက်လက်မှတ်တစ်စောင်ကို ၈၂.၅ ဒေါ်လာနဲ့ ပို့ပေးလို့ ဝမ်းသာပါတယ်။ စာအုပ်ကို ပုံနှိပ်ပိုင်ခွင့် ပေးချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ကျေကျေနပ်နပ်နဲ့ လက်ခံမှာပါ။ အဲဒါကို ထုတ်ဝေဖို့ ကိရိယာတွေ အားလုံးရှိပါတယ်။"

ဘောက်စ် 2821၊ Durban၊ တောင်အာဖရိက။

DAULAT RAM အများပိုင်မစ်ရှင်-

"ဒီစာကိုရလို့ အံ့ဩသွားလိမ့်မယ်၊ မင်းရဲ့စာအုပ်ကို မြင်ပြီးတာနဲ့ ဒီအင်စတီကျုရဲ့ ဒါရိုက်တာဘုတ်အဖွဲ့ဝင်တွေအားလုံးဟာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိခိုက်ခံစားခဲ့ရရုံသာမကဘဲ အစိမ်းလိုက်စားလိုက်နဲ့သာ လူ ဦးရေကို ကယ်တင်နိုင်မယ်ဆိုတာကိုလည်း လုံးလုံးယုံကြည်နေခဲ့တယ်။ ရောဂါအားလုံး။ ကျွန်ုပ်တို့၏အသိုင်းအဝိုင်းသည် ပရဟိတအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အိန္ဒိယတွင် အစားအသောက်ကုန်ကမြီးလုပ်ရှားမှုကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဆုံးဖြတ်ထားသည်။ သင့်စာအုပ်ကို အင်္ဂလိပ်နှင့် ဒေသသုံးဘာသာစကားများဖြင့် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခွင့်ပြုပါက ပထမနရောမှ အုပ်ရတေစ်သောင်းကို အခမဲ့ဖြန့်ဝေပေးမည်။ ဒီပြဿနာကို သူတို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေမှာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်ဖို့ ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာနကိုလည်း ဆက်သွယ်ပြီးအမှန်တရားကို သက်သေပြဖို့ ဆေးရုံတွေမှာ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။

မင်းရဲ့အတွေးအခေါ်ဟာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စတွေမှာ ဆန်ကျင်ဘက်တွေရှိနေတယ်ဆိုတာ ငါတို့ သိပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် လူ ဦးရေအများစုဟာ ဆင်းရဲငတ်မွတ်နေတဲ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံလို နိုင်ငံမျိုးမှာ အစားအစာစိမ်းတွေက သင့်တော်တဲ့မြေကို ရှာတွေ့ပြီးသန်းပေါင်းများစွာသော လူ သားတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပေလိမ့်မယ်။ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအသောက်နှင့် အလေ့အထများ နှင့် မှားယွင်းသော ဓလေ့ထုံးတမ်းများကို ကျော်လွှားရပါက ကယ်တင်ခြင်းသို့ ရောက်ပါစေ။ "နောက်တော့ မင်းရဲ့စာအုပ်က ဘယ်အချိန်လဲ။

Machine Translated by Google

ထုတ်ဝေပြီးရလဒ်အောင်မြင်ပါက သင့်မိသားစုနှင့်အတူ အိန္ဒိယနိုင်ငံသို့ လာရန် ဖိတ်ခေါ်ပြီးရလဒ်ကို သင်ကိုယ်တိုင် မျက်စိနှင့်မြင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။"

Krishan Mohan, ဒုသမ္မတ၊ 17- B, Asaf Ali Rd. နယူး ဒေလီ

အိန္ဒိယသံရုံးကနေ စာကိုလက်ခံရရှိပြီးနောက်မှာတော့ ဒီအောင်ပွဲနဲ့ပတ်သက်ပြီးအာဏာပိုင်တွေကို ထပ်မံကြိုးစားဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဦးစွာ၊ ကျွန်ုပ်သည် ပါရှန်း၊ အင်္ဂလိပ်နှင့် အာမေနီးယန်း စာအုပ်များ တွဲလျက် MohamadReza Shah Pahlavi သို့ အောက်ပါစာကို ရေးခဲ့သည်။

စာ:

"အစပိုင်းမှာ စိတ်ကူး ရခက်စေမယ့် အလွန်ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ သတင်းကို မင်းကို ယူ ဆောင်လာရတာ ဂုဏ်ယူမိပါတယ်။

နှစ်သုံးဆယ်ကြာကြိုးစားမှု၊ လေ့လာမှု၊ သုတေသနနှင့် အတွေ့အကြုံများကြောင့် ယနေ့တွင် ရောဂါအားလုံး၏ အကြောင်းရင်းများမှာ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများ၊ ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် အခြားသေစသော အရာများကို စားသုံးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရခြင်း ဖြစ်ကြောင်း အခိုင်အမာ သက်သေပြလိုက်ပါသည်။ ကျော်ကြားသောဆရာဝန်များ၏ "ထိရောက်သော" ဆေးဝါးများနှင့် "ခိုင်ခံ့သော" အစားအစာများ၏ရလဒ်ကြောင့်ကျွန်ုပ်၏ချစ်လှစွာသောကလေးနှစ်ဦး၊ ဆယ်နှစ်နှင့်တစ်ဆယ့်လေးနှစ်အသက်အရွယ်တွင်အခြားတစ်ယောက်ဆုံးရှုံးသောအခါဤအရာကိုယုံကြည်လာခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်ရေးသားခဲ့သော အာမေနီးယန်းဘာသာဖြင့် အသေးစိတ်စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ၁၉၆၀ ခုနှစ်တွင် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ထိုနောက် ၁၉၆၃ ခုနှစ်တွင် ကျွန်ုပ်၏ပါရှန်းလူ မျိုး/အမျိုးသားချင်းများအား အသိပေးရန်အတွက် ပါရှန်ဘာသာဖြင့် လက်ကမ်းစာစောင်ငယ်တစ်စောင်ကို ကျွန်ုပ် ယာယီထုတ်ဝေခဲ့ပြီး တစ်ချိန်တည်းတွင် ကျွန်ုပ်တင်ပြခဲ့သော မိတ္တူတစ်စောင်ကို ပါရှန်းဘာသာဖြင့်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ဖော်ပြထားသော စာအုပ်ကို ယဉ်ကျေးမှုနှင့် အနုပညာဝန်ကြီးMr. Pahlbod က သတိပြုမိခဲ့သည်။ သူ က ကျွန်တော့်ကို ဆင့်ခေါ်ပြီးအစည်းအဝေးတွေ တော်တော်များများ လုပ်ပြီးမှ ကျွန်တော့်ကို ဒေါက်တာနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးတယ်။

Red Lion and Sun ၏ အထွေထွေအတွင်းရေးမှူး အဘတ်စ် နာဖီစီ။ Mr. Dr. Abbas Nafisi နှင့် Khaje Nouri သားဖွားဆေးရုံ၏ အကြီးအကဲ Dr. Abolqasem Nafisi တို့သည် ကျွန်ုပ်၏ အကြံဉာဏ်များနှင့် ထင်မြင်ချက်များကို သဘောကျပြီးအကူ အညီနှင့် ပူ းပေါင်းဆောင်ရွက်မှု အမျိုးမျိုးကို ကတိပြုပါသည်။ အစားအသောက်ကမြင်းများအကြောင်း ပဏာမစုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်အတွက်၊ သူတို့က Nemooneh မိဘမဲ့ကျောင်းနှင့် နံပါတ်တစ် ကလေးထိန်းကျောင်းနှင့် Bahrami ကလေးဆေးရုံသို့ မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်။ ကံမကောင်းစွာပဲ၊ ဆရာဝန်နဲ့ ဝန်ထမ်းအချို့ကို မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆဟောင်းတွေနဲ့ ခွဲထုတ်ပြီးသူတို့ရဲ့ အတွေးအမြင်တွေကို စိတ်ကူး သစ်တွေနဲ့ ရင်းနှီးအောင်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တာကြောင့် အဲဒီမှာ အခက်အခဲအချို့ကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရတာကြောင့်၊ အလုပ်ရှုပ်နေဆိုင်းလိုက်တာကြောင့် ကျွန်မရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေ မအောင်မြင်ခဲ့သလို လိုက်စားမှုကို ခဏတော့တစ်ခွန့်လွှတ်ခဲ့ပါတယ်။ ကိစ္စ။ ဟုတ်ပါတယ်, ကြီးစွာသော

Machine Translated by Google

အထူး သဖြင့် သူတို့ရဲ့ မှားယွင်းတဲ့ စားသောက်မှု အလေ့အထရဲ့ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ သက်ရောက်မှုတွေကို အနီးကပ် လေ့လာမိတဲ့အတွက် နောင်တရမိပါတယ်။

အခြေခံအားဖြင့် ဖော်ပြထားသော အဖွဲ့အစည်းများ၏ စီမံခန့်ခွဲသူ များနှင့် ဆရာဝန်များအားလုံးသည် သဆုံးနေသော အစားအစာများ၏ တကယ့်အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဂရုမစိုက်ဘဲ ချက်ပြုတ်ထားသော စားသောက်ဆိုင်များကဲ့သို့ လူ နာအားလုံးအတွက် အရေးမပါသော အစားအစာများကိုသာ ကျွေးမွေးပါသည်။ ကိုယ့်တိုင်းပြည်မှာ အောင်မြင်မှုမရခဲ့ဘဲ ပြည်ပနိုင်ငံတွေက သိပ္ပံပညာရှင်တွေကို အကြံဉာဏ်တွေ ထုတ်ဖော်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်၊ ဒါကြောင့် ဒီနည်းနဲ့ ငါ့ဇာတိမြေမှာ ငါ့အစီအစဉ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ခိုင်လုံပြီး ငြင်းလို့မရနိုင်တဲ့ အထောက်အထားတွေ ရနိုင်တယ်။ ယခုအချိန်ရောက်လာသောအခါ၊ သွားး နှင့် လူ့ဖျော်တော်လှန်မှုဖြင့် သင့်ရည်ရွယ်ချက်ကို ကမ္ဘာသို့ပြသခဲ့သော ဤအရေးကြီးသောအချက်အလက်များကို သင်တင်ပြရန်မှာ ကျွန်ုပ်၏မြင့်မြတ်သောတာဝန်ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ခံစားရပါသည်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ အင်္ဂလိပ်စာအုပ်ကို 1963 ခုနှစ်မှာ ပထမဆုံး ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ရောင်းချနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ထို့နောက် 1965 ခုနှစ်တွင် ဒုတိယစာအုပ်ကို အာမေနီးယန်းဘာသာစကားဖြင့် ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး နှစ်နှစ်အကြာတွင် ထိုစာအုပ်ကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဘာသာပြန်ဆိုခဲ့ပြီး ၎င်းတို့တစ်ဦးစီထံ ပေးပို့လိုက်ပါသည်။ ဒီစာအုပ်ပေါင်းတစ်သောင်းနဲ့ နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်က နိုင်ငံရေးသမားတွေ၊ သတင်းစာတွေ၊ အဖွဲ့အစည်းတွေ၊ တက္ကသိုလ်တွေဆီ အခမဲ့ လက်ကမ်းစာစောင် တစ်သန်းခွဲလောက်ကို ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ နည်းလမ်းနဲ့ အရင်းအမြစ်တွေနဲ့ ပို့ပေးခဲ့တယ်။ ဒီနှစ်မှာလည်း လူတွေကို အခမဲ့ပေးဖို့အတွက် လက်ကမ်းစာစောင် တစ်သောင်းကို အာမေနီးယန်းဘာသာစကားနဲ့ ရိုက်နှိပ်ခဲ့တယ်။ အဆိုပါ လုပ်ရှားမှုများ၏ ရလဒ်မှာ ယနေ့ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများတွင် အထူး သဖြင့် အမေရိက၊ အိန္ဒိယနှင့် အာမေနီးယားတို့တွင် Raw-Vegan ရှိသူပေါင်း ရာနှင့်ချီ၍ ရှိနေပြီး အများစုမှာ ဆရာဝန်များကို စိတ်ပျက်နေကြသည့် လူ နာများဖြစ်ကြကြောင်း၊ သူတို့သည် ပြီးပြည့်စုံသော ကျန်းမာရေးဖြင့် ဘဝကို ဆက်လက်နေထိုင်ကြသည်။ သူတို့ဆီက ကျေးဇူး တင်ကြောင်း စာတွေ ထောင်ချီပြီး လက်ခံတယ်။ vegans နှင့် naturopathic ဆရာဝန်များနှင့် အခြားသော တိုးတက်သော ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းအားလုံးနီးပါးသည် ကျွန်ုပ်၏စာအုပ်များနှင့် လက်ကမ်းစာစောင်များကို ဖြန့်ကြာ veganism နှင့်ပတ်သက်သော ကျယ်ပြန့်သော ကြော်ငြာများကို စတင်ကြသည်။ သူတို့သည် ကျွန်ုပ်၏ကြေငြာချက်များကို သတင်းစာများတွင် ထုတ်ဝေကြပြီး အသားစိမ်းစားရန်အတွက် သန့်စင်ခန်းများဆောက်ကြသည်။ မက္ကဆီကိုတွင် အစားအသောက်စိမ်း မိဘမဲ့ဂေဟာတစ်ခု ထူ ထောင်ထားသည်။ ကျွန်ုပ်၏စာအုပ်ကို အာဂျင်တီးနားတွင် စပိန်ဘာသာနှင့် ဒေလီတွင် ဟိန္ဒီဘာသာဖြင့် ဘာသာပြန်ထားပြီး လက်ရှိတွင် ပုံနှိပ်လျက်ရှိသည်။ ဘီဘီစီက ကျွန်တော့်စာအုပ်ကို တီဗီမှာ တင်ဆက်ပြီး အပိုင်းတွေကို ပြည်သူတွေကို ဖတ်ပြတယ်။ ဥရောပ၊ အမေရိက၊ စသည်တို့ရှိ ပရဟိတဆရာဝန်များသည် ကုသ၍မရသော လူ နာများအား ကျွန်ုပ်၏လိပ်စာကို ပေး၍ ဖတ်ရှုရန် အကြံပြုပါသည်။

Machine Translated by Google

အစိမ်းစားစာအုပ်။ Yerevan Academy မှ ဇီဝဗဒေပညာရှင်များသည် လစဉ် မဂ္ဂဇင်း "Science & Technics" တွင် ကျွန်ုပ်၏အမြင်များကို ခုခံကာကွယ်ပေးပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ အာမနေ်ီးယန်းဘာသာဖြင့် စာအုပ်ကီးြသည် လွန်ခဲ့သော ဆယ်နှစ်ကတည်းက ထုတ်ဝခေဲ့သည်၊ Yerevan တွင် အစိမ်းစားသူဦးရေ တိုးလာသည်။ ၎င်းတို့သည် အစိမ်းလိုက်စားခြင်းအပေါ် အခြေခံ၍ ပါတီပွဲများနှင့် အခမ်းအနားများကို စီစဉ်ကြသည်။ ဤအစိမ်းစားသူ များကြားတွင် ဆရာဝန်များ စွာကိုလည်း တွေ့မြင်ရသည်။ Yerevan တက္ကသိုလ်၏ အာဟာရဌာန၏ အကြီးအကဲနှင့် ပါမောက္ခသည် အစိမ်း လိုက်စားခြင်းဆိုင်ရာ ဟောပြောပွဲကို စီစဉ်ပေးကာ အဆိုပါစုဝေးပွဲများတွင် ပငြ်းထန်သောရောဂါများမှ ကယ်တင်ခံရ သူ များကို ၎င်းတို့၏ အစီရင်ခံစာများ ပေးသည်။

ဥပမာအားဖြင့် သွက်ချာပါဒရောဂါ ခံစားရသော အမျိုးသမီး ဆရာဝန်တစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့ဖူး သည်။ လေးနှစ်ကြာအောင် မလှုပ်ရှားနိုင်ဘဲ ဆယ့်လေးလကြာအစာကမြီးစားပီးြနောက် မတ်တပ်ရပ်ကာ ယခုအခါ ကျန်းမာရေး ပြည့်စုံနေပြီဖြစ်သည်။ နောက်ထပ် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ ဥပမာ- အသက်နှစ်ဆယ့်ရှစ်နှစ်အရွယ် လူ ငယ်လေးတစ်ယောက်ဟာ အာရုံကြောအားနည်းပီးြလက်တွေ ခြေထောက်တွေ မလှုပ်နိုင်၊ သူသည် ကျွန်ုပ်၏ အခမဲ့ညွှန်ကြားချက်များကို ဂရုမစိုက်ဘဲ ဥရောပသို့ သုံးကြိမ်သွားရောက်ခဲ့ပီးြနောက်ဆုံးတွင် ကျွန်ုပ်၏စာအုပ်ကိုဖတ် ပီးြအမှန်တရားကို သိရှိလာခဲ့သည့် နာမည်ကျော် အာရုံကြောဗဒေပညာရှင်ထံမှ Lausanne တွင် အစိမ်းလိုက်စားသည့် စာအုပ်ကို လက်ခံရရှိခဲ့သည်။ သူ က တီဟီရန်ကို ပန်ြသွားတယ်။

သက်ဆိုင်ရာ ဖိုင်နှင့် ကျွန်ုပ်တွင် အလားတူ စာရွက်စာတမ်း ထောင်ပေါင်းများစွာ ရှိပါသည်။

ခန့်အပ်ခံရသူတိုင်းထံ တင်ပြရန် အသင့်ရှိပါသည်။ နောက်ဆုံးတော့၊ မကြာသေးမီက ကျွန်တော့်ဆီ ရောက်လာတဲ့ အကြီးမားဆုံးအောင်မြင်မှုကတော့ အိန္ဒိယအစိုးရဟာ ကျွန်တော့်စာအုပ်ကို အသုံးဝင်တယ်လို့ တရားဝင် အသိအမှတ်ပြုထားပီးြစာအုပ်ရဲ့ညွှန်ကြားချက်တွေကို လိုက်နာနိုင်စဖေို့ အိန္ဒိယပြည်သူတွေကို ထုတ်ဝဖေို့ အကြံပြုထားပါတယ်။ . အနာရောဂါ၊ ဆင်းရဲခြင်းနှင့် ငတ်မွတ်ခြင်းဘေးမှ ကယ်တင်တော်မူပါ။

ယနေ့ စားသုံးမှုကို ရှောင်ကြသူ များဖြစ်ကြောင်း ကျိန်းသသေက်သပြေသည်။ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများ၊ အဆိပ်သင့်စသေော ဆေးဝါးများနှင့် အခြားသစေသေော အရာဝတ္ထု များသည် ပင့်ပါးသော သို့မဟုတ် လေးလံခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာ၊ ဆီးချို၊ ကူ းစက်ရောဂါများ၊ အအေးမိခြင်းစ သည့် ရောဂါအားလုံးမှ ကင်းစင်ပါသည်။ စသည်တို့ကို သိမ်းဆည်းထားသည်။ ဆေးရုံအသစ်များဖွင့်လှစ် လာသည်နှင့်အမျှ လူ နာအရအေတွက် အချိုးကျတိုးတက်လာကြောင်း ရရှိနိုင်သောစာရွက်စာတမ်းများသည် ကောင်း စွာသက်သပြေပါသည်။ ဆေးရုံများ၊ ဆေးဆိုင်များနှင့် မီးဖိုချောင်များသည် ရောဂါဖြစ်ပွားမှု၏ရင်းမြစ်ဖြစ် သောကြောင့်၊ ထို့ကြောင့် ဆေးရုံသစ်များ ဆောက်လုပ်ရန် မလိုအပ်သော်လည်း လူ နာများ မရှိတော့ဘဲ ဆေးရုံတစ်ခု ပီးြတစ်ခု ပိတ်သွားစရေန် အခြေအနေများ ဖန်တီးပေးသင့်သည်။

Machine Translated by Google

ဤအခြေအနေသည် လူတို့၏ စားသောက်မှုပုံစံကို ပြောင်းလဲရန်သာဖြစ်သည်။ တစ်ချို့လူတွေထောင်ထားတာနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်၊ ဒါကိုလုပ်ဖို့ အရမ်းလွယ်တယ်။

အိန္ဒိယအစိုးရမှ ဆုံးဖြတ်ထားသည့်အတိုင်း ပထမဦးစွာ အစားအစာကုန်ကမြီးစာအုပ်ကို ဖတ်ရန် နိုင်ငံကို အကာပြုပြုရန် လိုအပ်ပြီး၊ ဒုတိယအချက်မှာ ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် သဘာဝမကျသော၊ အရေးမပါသော လုပ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း တရားဝင်ကြေညာသင့်သည်။ သနေသေဓာအစားအစာများ၊ အဆိပ်ရှိသောဆေးမျိုးနှင့် ဓာတု ဗီတာမင်များအကြောင်း မှားယွင်းပြီးလွဲမှားသော ကြော်ငြာများကို ကန့်သတ်ထားသင့်သည်။

လယ်သမားများကဲ့တွင် အဆိပ်ရှိသော ဆေးဝါးများကို ဖန်တြဝမေည့်အစား ကျန်းမာရေးတပ်ဖွဲ့ အရာရှိများက ၎င်းတို့အား အချိုသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှ စိုက်ပျိုးနည်းကို သင်ကြားပေးနိုင်သည်။ ဂျုံအညှာက်ပေါက်ခြင်း၊ အရသာရှိပြီး၊ ချပေါသော ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများ သို့မဟုတ် လူတစ်ဦးသည် အသက် ရှင်သော ဂျုံနှစ်ရီယယ်၊ ရက်စွဲနှစ်ရီယယ်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် နှစ်ရီယယ်တို့ဖြင့် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အပြည့်အဝ ကျနေပ်အောင် မည်ကဲ့သို့ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည်နည်း။
စာနယ်ဇင်းများ၊ ရေဒီယိုနှင့် ရုပ်မြင်သံကြားများမှ တဆင့် စားသောက်မှုအလေ့အထများ ပြောင်းလဲလာ ခြင်း၊ အသက်ရှင်နထိုင်ခြင်းနှင့် အမှန်တကယ် ခွန်အားဖြစ်စေသော သဘာဝအစားအစာများ ပြင်ဆင်ခြင်းအကြောင်း သတိပေးပြီး ညွှန်းပေးနိုင်ပါသည်။ ဆေးရုံများကို သန့်စင်ခန်းများအဖြစ်သို့ တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ ကလေးထိန်းကျောင်းများ၊ မိဘမဲ့ဂေဟာများနှင့် ဆေးရုံများကို ကျွေးမွေးခြင်းနည်းလမ်းသည် တဖြည်းဖြည်း မဖြစ်မနေလိုအပ်သော အစိမ်းလိုက်-ဟုတ်ပါဘူး ။ ထို့ကြောင့် လူများသည် ဤဆေးကုခန်း များကို ၎င်းတို့၏အိမ်များသို့ ပြောင်းရွှေ့ကာ ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်ဆရာဝန်များ ဖြစ်လာကြသည်။ မကြာခင်မှာ ဆေးရုံတွေက လူ နာတွေချည်းဖြစ်ပြီး တယောက်ပြီး တယောက် ပိတ်တာ့မယ်။ ဆေးရွက်ကြီး၊ အချိုရည်၊ အသား၊ ငါးနှင့် အခြားအန္တရာယ်ရှိသော ပစ္စည်းများ စားသုံးမှု တဖြည်းဖြည်း လျော့နည်းလာပါသည်။

ဗာဒံစေ့၊ pistachios၊ ရက်စွဲများ၊ စပျစ်သီးစသည့် အဖိုးတန် စားသောက်ကုန်များနှင့် အခြား သစ်သီးဝလံ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အများအပြားကို အခြားနိုင်ငံများသို့ အနိမ့်ဆုံးဈေးဖြင့် တင်ပို့နေသောကြောင့် ရပ်ဆိုင်းထား သင့်ပြီး၊ တင်ပို့ခြင်းမပြုသင့်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဤနေရာတွင် ပေါက်ရောက်သော အစားအစာကို ကျွန်ုပ် တို့၏လူ မျိုးများ စားသုံးကြမည်ဖြစ်ပြီး ရလဒ်အနေဖြင့် လူတို့၏ လူ နမေ့အဆင့်အတန်း မြင့်မားလာကာ ၎င်း တို့၏ အဆိုးမြင်စိတ်လည်း လျော့နည်းလာမည်ဖြစ်သည်။ ခိုးမှု၊ ရာဇဝတ်မှုများနှင့် အတုအပများ ပျောက်ကွယ် သွားမည်ဖြစ်သည်။ ပထမတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး ထင်ရတဲ့ ဒီဟာက နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း ငါတို့မွေးရပ်မြေမှာ လက်တွေ့ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

ငွေကြေးမက်မောပြီး ရက်စက်ကမြီးကုတ်သော ဆရာဝန်အချို့၏ အဓိပ္ပါယ်မဲ့သော၊ မှားယွင်းသော၊ အထင်အမြင်လွဲမှားမှုများကို ကျွန်ုပ်တို့ ဂရုမစိုက်သင့်ပါ။

Machine Translated by Google

အမှားတွေကေ ဒီရောဂါတွေကို ပျံ့ပွားစေတယ်။ ဤဆွေးနွေးမှုများအားလုံးအတွက် အဖြေသည် အလုပ်နှင့် လုပ်ဆောင်ချက်၏ တိကျသေချာသောရလဒ်သာဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်၏မိသားစုမှရရှိသောရလဒ်သည် ၎င်းတို့အတွက် မလုံလောက်ပါက၊ အခြားနိုင်ငံများတွင် ပျံ့ကျဲနေသော အစာစိမ်းစားသူ များကြားတွင်၊ ကျွန်ုပ်သည် လုံလောက်သော အထောက်အကူပစ္စည်းများနှင့် နည်းလမ်းများရရှိပါက၊ ကျွန်ုပ်၏တောင်းဆိုချက်၏အမှန်တရားကို သက်သေပြရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။အချိန်တိုအတွင်း။

ကျွန်တော့်ရဲ့ တောင်းဆိုချက်ကတော့ အင်္ဂလိပ်လို ပေးပို့ထားတဲ့ စာအုပ်တွေကို စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ဖတ်ပေးဖို့ပါ။”

“ဆင်းရဲမွဲတေမှုနှင့် ရောဂါဘေးမှ လူ သားမျိုးနွယ်ကို အကြီးမြတ်ဆုံး ကယ်တင်ရှင်ထံ၊

ကျွန်ုပ်သည် ၁၃၄၄ ခုနှစ် (ပါးရှားနရေောင်ခြည်ပကြနဒိန်) အရ တပ်မတော်၏ ဆေးကောင်စီ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်အရ အဝလွန်ခြင်းကြောင့် ဆယ့်ရှစ်နှစ်နှင့် သုံးလကြာအတွေ့အကြုံရှိ အငံမြီးစားအရာရှိ တစ်ဦးဖြစ်သည်။ ကြီးလေးသောရောဂါများကို စီစဉ် ပေးခဲ့သည်။ 125 Kg လောက်တက်လာတဲ့ အဝလွန်ခြင်းကို ကုသဖို့ အနားယူခါနီးမှာ Metrical လိုမျိုး ပိန်ဆေးတွေကို သောက်ခဲ့ပြီးရလဒ်အနေနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် 150 Kg အထိ တိုးလာခဲ့ပါတယ်။ အလုပ်လုပ်ဖို့ အခွင့်အာဏာ လုံးဝ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့အထိပါပဲ။ ထို့နောက် ဗီတာမင်များ၊ kebabs နှင့် အခြားအစားအစာများကို ညွှန်းပေးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်သည်လည်း ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ လစာမပြည့်မစုံနဲ့ လစာခံစားခွင့်မရှိဘဲ ကျွန်တော့်ကို အငံမြီးစားယူဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာပါ။ ကျွန်မ ပန်းနာရင်ကျပ် နှိပ်စက်နတေ့ အချိန်မှာ သူတို့က ကျွန်မကို တပ်မတော် အမှတ် ၅၀၂ ဆေးရုံ ဓာတ်မတည့်တဲ့ ဌာနကို ပို့ပြီးလက်ထဲမှာ ထိုးဆေး ဆယ့်ရှစ်မျိုး ထိုးပေးတယ်၊ ဖရောင်တဲ့ သူတိုင်းက နင်ပဲ ရှိတယ် လို့ ပြောကြတယ်၊ အဲဒီအရာတွေနေ့ ဓါတ်မတည့်တာတော့ အားလုံး ဖောင်းကားလာပမေယ့် အသနားခံစာက အလွတ်မပေးတာနဲ့ နှစ်ခု သုံးခုလောက် စဉ်းစားပြီးသူတို့နဲ့ ဓါတ်မတည့်ဘူ းလို့ ပြောပြီးတစ်ပတ်ကို သုံးကြိမ် ထိုးသင့်တယ်။ ထို့ကြောင့်၊ ကျွန်ုပ်သည် နှလုံးပန်းနာရောဂါရခဲ့ပြီး Valium၊ ရင်သားဆေးရည်များနှင့် သစေတေတ်သောဆေးများကဲ့သို့သော အခြားဆေးများကို ညွှန်ကြားခြင်းဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်၏ကျောက်ကပ်ပျက်သွားကာ ပခြင်းထန်စွာ ဝမ်းဗိုက်အောင့်ခြင်းဝဒေနာများ ခံစားခဲ့ရသည်။ ထို့နောက် ကိုယ်အလေးချိန် 160 Kg မှ တိုးလာပြီးဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့် ကော်တင်ဆေးပြားများကို သောက်သုံးခြင်းဖြင့် နေ့တိုင်း ပိုပိုလာကာ Courtney အဝလွန်ခြင်းဟု ခေါ်တွင်ကာ ထမ်းစင်ပေါ် တင်လိုက်ပျြသည်။

Machine Translated by Google

ထာဝရကုသရန် တူ ညီသောဆေးရုံသို့ ချက်လုပ်အူ ကျတာကို ခွဲစိတ်ပြီးနောက်၊ ဆရာဝန်က ပင်နီဆီလင်ယူ နစ် သန်းသုံးဆယ်ကို မင်းရဲ့အစာအိမ်ထဲကို စွန့်ပစ်လိုက်တယ်လို့ ပြောခဲ့တယ်၊ ဤ ပင်နီစလင်ဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် သခေါင်းအဆင့်သို့ ရောက်နေပြီဟု ကျွန်ုပ်နားလည်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် ကျွန်တော့်သမီးလေးသည် နှလုံးဒူ လာရောဂါရှိ၍ အသက် 18 နှစ်အထိ တစ်ပတ်လျှင် တစ်သန်းနှစ်ရာ ပင်နီဆီလင် (Penador) ထိုးပေးရသည်။ တစ်ဖက်တွင်တော့ ကျွန်တော့်သားငယ်၏ ခြေထောက်များသည် ဘေးနှစ်ဖက်မှ ကောက်ကွေးသွားကာ ဝဒေနာခံစားနေရပေါသည်။ - Rachitis လို့ခေါ်တယ်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးပြီး ရောဂါများစွာ ခံစားနေရတဲ့ ကျွန်တော့်ဇနီးနဲ့ သားသမီးတွေက မိသားစု ထောက်ပံ့ရေး တရားရုံးကို တိုင်ကြားပြီးလစာနည်းတာကြောင့် စရိတ်စက မဆပ်နိုင်ဘဲ ကွာရှင်းခဲ့ပြီးကြယ်တင်ခြင်း ဖြစ်တယ်လို့ ဆို ပါတယ်။ ဤဆင်းရဲသဘောဝမှ ဖျားနာပြီးမိဘမဲ့ကလေးငါးယောက်နဲ့ နေခဲ့တယ်။ နေ့တိုင်း ကျန်းမာရေး အာမခံစာအုပ်ငယ်တွေနဲ့ ဆရာဝန်တွေဆီသွားတဲ့အခါ စာအုပ်ငယ်တွေ အများအပြားဖြည့်ပြီးလစာ အမြောက်အမြားကို လည်ပတ်မှု၊ ECG နဲ့ ဓာတ်ခွဲခန်းအခကြေးငွေပေးစံနဲ့ အလွဲသုံးစားလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အာမခံလုပ်ငန်းအတွက် ကျွန်ုပ်၏လစာအချို့ကိုလည်း ဆုံးရှုံးမည်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်၏အခြေအနေကို သတိပုပြုမိသော ကျွန်ုပ်ကလေး၏ကျောင်းအုပ်ထိန်းသူက ကျွန်ုပ်အား အစိမ်းလိုက်စားသည့်စာအုပ်ကို အကြံပြုပြမထားပါ။ စိတ်အားထက်သန်မှုအပြည့်နဲ့ ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီးသူ ့ ရဲ့အကြောင်းအရာတွေကို လက်ခံခဲ့ပြီးကလေးတွေနေ့အတူ 100% အစိမ်းလိုက် vegan တွေကို စတင် စားသုံးခဲ့ပါတယ်။ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ကျွန်ုပ်၏ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားသည်။ နောက် တစ့ သမီးလေးရဲ့ အခြေအနေ တဖြည်းဖြည်း သက်သာလာပြီးသားငယ်ရဲ့ ခြေထောက်တွေ ဖြောင့်သွားကာ ငယ်ရွယ်နုပျိုမှုကို ပြန်စခဲ့ပါတယ်။ ခြောက်လအတွင်း ကိုယ်အလေးချိန် ၁၆၀ မှ ၇၀ ကီလိုဂရမ်ခန့် လျော့ကျသွားခဲ့သည်။ ဒီအတောအတွင်းမှာပဲ အစိမ်းကို လုံးဝမစားဘဲ ကလေးရဲ့ အသက်နဲ့ လတ်ဆတ်မှုကို ပြန်လည်ရရှိပြီးသစေနိုင်တဲ့ အစားအစာတွေကို ဘယ်တော့မှ မထိရဘူး းလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကတိပုပြုထားပါတယ်။ မင်းရဲ့စာအုပ်အတွက် ကံဆိုးခြင်းကနေ ကယ်တင်ခြင်းအကျွေးကို ငါပေးတယ်။"

Machine Translated by Google

မစ္စတာ Akbar Tofangchi- အမှတ် 11၊ Khazaei လမ်းကြား၊ အာရပ်လူ မျိုးရပ်ကွက်၊ Naser Khosrow St၊ Tehran။

ဤစာကိုရေးသူသည် Tehran Raw Vegans သို့လာရောက်သောအမျိုးသမီးဖြစ်သည်။ သူ ့အလုပ်ပြီးလို့ နေ့တိုင်း ကလပ်ကို ကူ ညီပေးပြီးကလပ်မှာ ကူ ညီပေးပြီးတစ်ခါတလေမှာ သူ က ကလပ်အလုပ်က ဗီဒီယိုတချို့တောင် ရိုက်တယ်-

“အစိမ်းလိုက် သတ်သတ်လွတ်စားခြင်းဖြင့် ကင်ဆာကို ငါဘယ်လိုကျော်

ဖြတ်ခဲ့သလဲ- မကြာခင်မှာ အစိမ်းလိုက်စားခြင်းရဲ့ ဒုတိယနှစ်မြောက် နှစ်ပတ်လည်ကို ကျင်းပတော့မယ်။ လွန်ခဲ့သည့် နှစ်နှစ်ခန့်က ကျွန်ုပ်၏ ကင်ဆာဝဒေနာ ပြင်းထန်လာသောအခါတွင် ကျွန်ုပ်၏ဘဝကို လုံးဝပြောင်းလဲသွားစေသော အစိမ်းလိုက် အစားအစာစာအုပ်နှင့် မိတ်ဆက်ပေးခဲ့ပါသည်။ တကယ်တော့ ဒီစာအုပ်က ကျွန်တော့်အသက်ကို ကယ်တင်ခဲ့တယ်။

2533/2/21 (ပါရှန်နယ်ချဲ့ပြက္ခဒိန်) တွင် ကျွန်ုပ်၏ညာဘက်ရင်သားတွင် ထူ းဆန်းသည့်အရာတစ်ခုကို ခံစားခဲ့ရသည်။ နည်းနည်းစိတ်မကောင်းဖြစ်မိလို့ ဆရာဝန်သွားပြပြမေယ့် တော်မှန်က ဘာမှထူ းခြားမလာဘူ း။ နှစ်လကြာပြီးနောက် နာကျင်မှုက စတင်လာပြီးမကြာမီ ပိုဆိုးလာသည်။ ဆရာဝန်များထံ သွားရောက်ကုသမှု စတင်ခဲ့သည်။

2533/6/25 တွင် ကျွန်ုပ်၏ခွင့်ပုခြုံကြက်ဖြင့် ခွဲစိတ်မှုပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ သတိပြန်ရလာတော့ ညာဘက်ရင်အုံ ပျောက်သွားပြီးညာလက် ထုံသွားတာကို သတိထားမိတယ်။

2535/1/5 ရက်နေ့အထိ ဘယ်ဘက်ပခေါင်မှာ နာကျင်ကိုက်ခဲလို့ ဆရာဝန်တွေဆီသွားပြီးဓါတ်ပုံပေါင်းများစွာ ရိုက်ပြီးတာနဲ့ အရိုးကင်ဆာကို စစ်ဆေးတွေ့ရှိပြီးကုသမှုခံယူဖို့ ညွှန်ကြားထားပါတယ်။

Machine Translated by Google

ဦးခေါင်းမှ ခြေဖျားအထိ အရိုးခွဲစိတ်မှုဆိုင်ရာ ကွန်ပျူတာမှတ်တမ်း။ ရောဂါမကြီးထွားအောင် ကာကွယ်ဖို့ နောက်တစ်ကြိမ် ခွဲစိတ်မှုခံယူပြီးသားအိမ်နဲ့ သားဥအိမ်တွေကိုလည်း ဖယ်ရှားခဲ့ပါတယ်။ ရက်လေးဆယ်ကျော် သွားတယ်... ဆရာဝန်တွေက ကျွန်မကို ဆေးရုံတင်သင့်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ နိုင်ငံခြားကိုသွားပြီးဆေးကုသ မှု ဆက်လုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ငါသည် ကလသရလေအမျိုးသို့ သွား၍၊ ကျွန်မရဲ့ ညာဘက်ရင်သားကို ဖယ် ပြီးတဲ့အခါ သုံးလတစ်ကြိမ် ကျွန်မရဲ့ အဆုတ်နဲ့ အသည်းကို ဓာတ်ပုံရိုက်တယ်။ ဓါတ်ရောင်ခြည်များစွာသည် ကျွန်ုပ်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ စိမ့်ဝင်သွားခဲ့သည်။ သူတို့က ကျွန်တော့်ကို လေးဆယ်ဆက်ရှင်ကို ကိုဘော့နဲ့ ကု သပေးတယ်၊ အပိုင်းတစ်ခုစီမှာ တစ်ဖက်မှာ ကိုဘော့ကို သုံးမိနစ်နဲ့ အခြားတစ်ဖက်ကို သုံးမိနစ်ကျော်အောင် ဆက်ဆံတယ်။

အစ္စစရင်မှာ သူတို့ဓါတ်ပုံရိုက်ပြီးဓာတ်မှန်ရိုက်ပြတယ်၊ လည်ပင်းကြီးရောဂါကို ဓာတ်ပုံရိုက်တယ်၊

နောက်ဆုံးတော့ ဆရာဝန်က ဖြစ်စဉ်တစ်ခုလုံးကို ရှင်းပြပြီး"မင်းရဲ့ရင်ဘတ်ကို နောက်ကျမှ ဖယ်ထုတ် လိုက်တာ၊ ဒီရောဂါက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းသုံးပိုင်း၊ အဆုတ်၊ အသည်းနဲ့ အရိုးတွေကို တိုက်ခိုက်တယ်၊ မင်းမှာ အရိုးကင်ဆာဖြစ်နေပြီ။မင်းခြေထောက်ခေါင်းက အရမ်းပိန်သွားတယ်။ လယောဉ်ကုလားထိုင်ပေါ်မှာ ထိုင်ရင်း ကွဲသွားတာကို တွေးမိတာလား။

အစ္စစရင်တွင်၊ သူတို့သည် ကိုဘော့ကို ဆယ့်ငါးကြိမ်ပေးသည်။ ဓာတ်ပုံတွေ၊ စာတွေ၊ ဆေးစာ တွေနဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေ အပြည့်ပါတဲ့ ခရီးဆောင်အိတ်တစ်လုံးနဲ့ တီဟီရန်ကို ပြန်လာခဲ့တယ်။ တီဟီ ရန်မှာ တစ်ပတ်ကျော်တာကုထုံးခံယူပြီးမနက် ၇ နာရီကနေ နေ့လယ် ၂ နာရီအထိ သူတို့ခေါင်းပေါ် ဆား ထည့်ကြတယ်။ ဟော်မုန်းတွေ ရပ်တန့်သွားတဲ့အတွက် ကျွန်တော့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ဟာ ခြောက် ဆယ့်ရှစ်ကီလိုကနေ ရှစ်ဆယ့်သုံးကီလိုအထိ တိုးလာပါတယ်။ ငှါးဆံပင်တွေ ကျွတ်ပြီးမှုတ်ဆိတ် မွေးနဲ့ နှုတ်ခမ်းမွေးတွေ ပေါက်မယ်လို့တောင် သူတို့က ခန့်မှန်းကြတယ်။ တစ်နေ့မှာ ဆေးတောင့်သောက် ချင်တဲ့အခါ ဘောင်ချာကိုဖတ်ကြည့်တော့ ဒီဆေးဟာ ဆိုးရွားတဲ့ ရလဒ်ဆယ်နှစ်ခုအထိရှိပြီးသေဆုံးနိုင်ချေရှိ တယ်လို့ ရေးထားတာကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် အသက်ရှင်နေသေးတာကြောင့် စိတ် အနှောင့်အယှက်မဖြစ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

ဆယ်လလောက်ကြာတော့ ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ အရေးကြီးဆုံး အပြောင်းအလဲ ဖြစ်သွား တယ်။ သူ ့ကိုယ်သူ လဖြေတ်သွားသော ကျွန်ုပ်၏ သူ ငယ်ချင်းတစ်ဦးမှ အစိမ်းလိုက်စားပြီးတစ်လ အကြာတွင် သက်သာလာသည်ဟု ပြောသောအခါတွင်၊ ကျွန်ုပ်သည်လည်း အစိမ်းလိုက်စားရန် ဆုံးဖြတ်လိုက် သည်။ နောက်တစ်နေ့တွင်၊ ကျွန်ုပ်သည် ၎င်းတို့၏ အာဟာရနည်းလမ်းကို လေ့လာရန် နမေကောင်းဖြစ်ပြီး စိတ်ပျက်နေသော ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် အစိမ်းလိုက် vegans club သို့ သွားခဲ့သည်။ ရက်အနည်းငယ်ကြာအောင် တစ်ဝက်အစိမ်းစားပြီးတဝက်ပြုတ်စားလိုက်၊ ပိုပိုပြီးအားပေးလာသလို နောက်ဆုံးတော့ ကျွန်မဖြစ်လာ တယ်။

Machine Translated by Google

ပကတိအစိမ်းစားသူ ။ ပထမလတွင် အစိမ်းစားခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် အံ့ဖွယ်အမှုတစ်ခု ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ လုံးလုံးကျွတ်သွားသော ငါ့မျက်ခုံးမွေးများ ပြန်လည်ပေါက်လာခဲ့သည်။ လမ်းလျှောက်ဖို့ ခွန်အားတွေ ပိုရလာတယ်၊ မျက်စိအမြင်လည်း ပိုကောင်းလာပြီး ပြန်လည်ရှင်သန်လာတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ တစ်နေ့မှာ ဗဟိုအာမခံရုံးရဲ့ စကျင်ကျောက်ကမြင်းပြင်ပေါ် လှကောကနေ ပျော်ကျသွားတယ်။ လဖေပြာ်သွားသလို ခံစားရတယ်။ ဒီအစိမ်းစားတဲ့ နှစ်လလောက်ကြာတော့ ကျွန်မရဲ့ တင်ပါးဆုံရိုးနဲ့ ခြေထောက်တွေကို ပြန်ပြီး ဓာတ်ပုံရိုက်လိုက်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အပြောင်းအလဲတွေ အများကြီး ဖြစ်လာတာတော့ ဆရာဝန်က "မင်းရဲ့အရိုးတွေက ငါ့ထက် ပိုကျန်းမာတယ်" တဲ့။ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဒဏ်ရာ နက်နဲတဲ့ သဲလွန်စတွေ မတွေ့ဘူး ။ အစားအသောက် အစိမ်းမစားမီနှင့် အပြီးတွင် စာရွက်စာတမ်းများ နှင့် ဓာတ်ပုံများအားလုံးကို ကျွန်ုပ်သိမ်းဆည်းထားသည်။ နှစ်နှစ်အကမြီးစား veganism ပြီးနောက် ယနေ့ တွင် ကျွန်ုပ်သည် လုံးဝပြောင်းလဲသွားပါပြီ။ ဒီအတောအတွင်း ငါ ဘာဆေးမှ မသောက်ဘူး ။

ခွဲစိတ်မှုအပြီးမှာ ထုံကျင်နေတဲ့ ညာဘက်လက်က ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်နေပေါပြီ။ ဓာတုကုထုံးခံယူပြီးနောက် အရပေပြားအောက်ရှိ ဝက်ခံ့ြများ ပြည့်နှက်နေပြီး ပြင်းထန်စွာ နာကျင်လာကာ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာပြီး ဝက်ခံ့ြများ ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့သည်။ ဒီအချိန်မှာ ကီလိုနှစ်ဆယ်ကျသွားတယ်။ အခု ကျွန်တော် တစ်နေ့ကို ရှစ်နာရီ အလုပ်လုပ်ပြီး အားလပ်ချိန်တွေမှာ အရမ်းတက်ကြွတယ်။ ငါ့ရဲ့အချိန်တွေကို ဒီဘဝသစ် မှာ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာစွာ ဖြတ်သန်းဖို့ ငါမျှော်လင့်ပါတယ်။”

Maryam Neshan BarJan ၊ ဇူ လိုင် 25 ရက် 1931 တွင်မွေးဖွား - Tehran

Machine Translated by Google

***

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ လူ မျိုးပေါင်းစုံ အစိမ်းစားသူ များထံမှ ရရှိသော ဤစာများနှင့် ထောင်နှင့်ချီသော အခြေးစာများသည် ဆေးဝါးနှင့် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအသောက်များကို ရပ်တန့်လိုက်သော လူ နာများသည် ရောဂါတိုင်းကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်မည်မဟုတ်ကြောင်း သက်သေပြခဲ့ပါသည်။

အာမေနီးယားနိုင်ငံ မြို့တော် Yerevan တွင် ထုတ်ဝေသည့် "AVANGUARD" သတင်းစာသည် ၎င်း၏ စာစောင်များထဲမှ တစ်ခု (၁၉၆၄၊ အမှတ် ၉၈)တွင် ရေးသားထားသည်- "အင်ဂျင်နီယာများ၊ ဂီတပညာရှင်များ နှင့် ပန်းချီဆရာ အများအပြား၊
သင်ယူတတ်မြောက်သော ယောက်ျားတို့သည် အစိမ်းစားကြိုက်၏။ သူတို့က အရမ်းပျော်ပါးပြီး ကျန်းမာတယ်လို့ အာမခံထားတာကြောင့် ချွေးမထွက်ဘဲ ရင်တုန်တာတွေ မခံစားရဘူး လို့ အာမခံပါတယ်။"

"SCIENCE AND LIFE" ဟုခေါ်သော မဂ်ဇင်းကိုဂျာနယ်က ဝန်ခံသည်။
၁၉၆၅ ခုနှစ် မတ်လထုတ် ၎င်း၏စာဖတ်သူ များကြားတွင် အစိမ်းလိုက်စားသူအများအပြားရှိနေကြောင်း၊ ရောဂါအမျိုးမျိုးကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပြီး၎င်းတို့၏ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာမှုအသေးစိတ်အချက်အလက်များကို အယ်ဒီတာများအား အသိပေးထားသည်။

အခြေအနေများတွင် ဇီဝဗေဒပညာရှင်များနှင့် အခြေးတာဝန်ရှိအာဏာပိုင်များသည် အစိမ်းစားခြင်းဆိုင်ရာမှုများကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် အဘယ်ကြောင့် တက်ကြွသောအစီအမံများကို မလုပ်ဆောင်ကြသနည်းဟူသည့် အခြေအနေများတွင် နားမလည်နိုင်ပေ။ လူ သားတွေကို ရောဂါတွေကနေ လွတ်မြောက်ပြီးလူတိုင်းအတွက် ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝရရှိဖို့ သူတို့ရဲ့ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ကို ရောက်ဖို့ နည်းလမ်းရှာတွေ့တဲ့အခါ သူတို့ ဘာကြောင့် တွန့်ဆုတ်နေကြတာလဲ။ သူတို့ရှေးချယ်ရင် နှစ်လအတွင်း ဖျားနာသူတိုင်းကို ကုသပေးနိုင်ပြီးလူ နာတွေရဲ့ ဆေးရုံတွေကို အလွတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၏ တာဝန်မှာ ဤပန်းတိုင်ကို ရောက်ချင်သည်ရှိ၊

အဆိပ်ရှိသော ဆေးဝါးများ နှင့် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများ အကာံပြုချက် သည် လူ သားများအပေါ်တွင် အကြင်နာမဲ့ ရာဇဝတ်မှုများ အဖြစ် သတ်မှတ်ခံရမည် ဖြစ်ကြောင်း ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးအား ကျွန်ုပ်လေးနက်စွာ ကြေငြာအပ်ပါသည်။

လူ သားရောဂါများအားလုံးကို ဖြစ်စေသည်။

***

Machine Translated by Google

လုပသော အသက် 7 နှစ်အရွယ် ခွေးဖြူလေး Jackie သည် သူ ့ဘဝ၏ ပထမဆုံး အစိမ်းလိုက် အစိမ်းလိုက် အစိမ်းလိုက် အစိမ်းလိုက် အစိမ်းလိုက် အစိမ်းလိုက် စားသောက်နေပါသည်။

ယခုအခါ အသားစားခြင်းသည် အခြေးသူ များအတွက်ပင် သဘာဝမကျကြောင်း အလွယ်တကူ သက်သေပြနိုင်ပါပြီ၊ တိရိစ္ဆာန်တွေ ၊ ငါတို့မှာ အသားစား အစစ်တွေ မရှိဘူး ။ Jackie သည် မွေးကတည်းက ကျွန်ုပ်တို့စားသော အစားအစာများကို ကျင့်သားရနေပါသည်။ သူ ့အစားအစာအများစုတွင် ဂျုံ၊ ရက်စွဲများ၊ စပျစ်သီးများ၊ pistachios၊ အသုပ်များနှင့် အမျိုးမျိုးသောအသီးအနှံများ ပါဝင်သည် ၊ အကကြောင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့အိမ်တွင် အသကောင် စားစရာ တစ်ဂရမ်တောင် မရှိပါ။ ဒီခွေးက ပြေးပြတဲ့ဆနွဒနဲ ကကြာသွန်နီနဲ့ မုန်လာဥကိုတောင် စားတယ်။

မိုးပြပြင်သို့ ခေါ်သွားသောအခါ စိမ်းလန်းသော မကြာခင်းပြင်၌ သိုးသငယ်ကဲ့သို့ ကျက်စား၏။ အခြေးခွေးများနှင့် နိုင်းယှဉ် ပါက ဤခွေးသည် အလွန်ကျန်းမာပြီး လန်းဆန်းပြီး စွမ်းအင်ပြည့်ဝသည်။ ခြင်္သေ့လေးတွေ၊ ကျားသစ်နဲ့ ဝံပုလွတွေကို ဒီခွေးလို အပင်တွေကို စားချင်ရင်တော့ မျိုးဆက်အနည်းငယ်ကြာတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ ရက်စက်မှုကို လုံးဝစွန့်လွှတ်ပြီး အေးဆေးဖြစ်သွားပြီး နွားတွေလို တခြေးတိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ အတူနေထိုင်နိုင်ပါတယ်။ သို့သော် ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနှင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် နွားများကို အသားစားရန် ဘယ်သောအခါမှ မရနိုင်ပါ။

ဘာကို ရှောင်သင့်သလဲ?

ဆာလဖာ သို့မဟုတ် ချွန်ထက်သောရေဖြင့် ပုပြင်ထားသော အသီးခြောက်များ အာဟာရတန်ဖိုးမရှိ၍ အဆိပ်ရှိသော အရာတစ်ခုသာဖြစ်သောကြောင့် ပိုးမွှားများပင် မချဉ်းကပ်နိုင်စေရန် အတွက် အခြေးဓာတုပစ္စည်းများဖြင့် စားသုံးရန်မသင့်ပါ။ ဓာတုပစ္စည်းများဖြင့် စစ်ထုတ်ထားပြီးသဘာဝအရောင် သို့မဟုတ် အနံ့နှင့် အရသာမရှိသော သံလွင်ဆီ မစားသုံးသင့်ပါ။

Machine Translated by Google

ပြီးတော့ အာဟာရတန်ဖိုးလည်း ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ ဆားနယ်ထားသော သံလွင်သီး၊ သခွားသီးချဉ်နှင့် ဆား သို့မဟုတ် ရှာလကာရည်ဖြင့် ပြင်ဆင်ထားသော အချဉ်များကို သက်ရှိနှင့် သဘာဝအစားအစာများအဖြစ် မ သတ်မှတ်ပါ။ ထို့အပြင်၊ ရှာလကာရည်၊ ဝိုင်နှင့် ယင်းတို့၏ မူ လသဘာဝအခြေအနေမှ ပြန်လာသော စားသုံးနိုင်သော အာဟာရတန်ဖိုးလည်း မရှိပါ။ ဆားကို အပူ ပေးပြီးအန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့နည်းနဲ့ ပြင်ဆင်ထားသလို ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်တဲ့ ဆားကတော့ သစ်သီးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေမှာပါရှိတယ်ဆိုတဲ့အချက်အပြင်၊ အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဆေးကြောရန်အတွက် နနိတ် သို့မဟုတ် အခြားပိုးသတ်ဆေးများကို မ သုံးပါနှင့်။

ပူသောအခန်းများ၊ ပူသောအဝတ်များနှင့် ညစ်ပတ်သောလေကို ရှောင်ပါ။ ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ခေါင်းလျှော်ရည်ကို မသုံးပါနှင့်၊ ၎င်းတို့တွင် အရေပြားနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ဓာတုပစ္စည်းများ ပါဝင်ပါသည်။ တတ်နိုင်သမျှ စောစော ရေချိုးပါ။

အသားစိမ်းနှင့် အဆီများသော အစားအစာများ၊ သဘာဝမဟုတ်သော၊ ချက်ပြုတ်ထားသော၊ အသားနှင့် အဆီများသော အစားအစာများကို မစားပါ။

အလွန်ရငေတ်ခြင်း၊ ရအေးဖြင့် ငါးမြီးသတ်ရန် တန်ဖိုးမရှိသော ကယ်လိုရီများကို စားသုံးခြင်း မပြု ဘဲ ၎င်း၏နေရာကို ရဖြည့်ရန် ချေးထွက်စပေါသည်။ ထို့အပြင်၊ သဘာဝအစားအစာများသည် ၎င်းတို့နှင့် အတူ ရအေလုံအလောက်ရှိသည်။ သဘာဝသည် နွေရာသီတွင် ရပေဖြည့်ပြီးဆောင်းရာသီတွင် ရနေည်းသည့်နည်း ဖြင့် သဘာဝအစားအစာများကို ထုတ်လုပ်ထားသည်။ အစိမ်းစားသူသည် ရငေတ်သောအခါ သခွားသီး သို့မဟုတ် ခရမ်းချဉ်သီးတစ်လုံး သို့မဟုတ် သစ်သီးဖျော်ရည်တစ်ခွက် သို့မဟုတ် စမ်းရစေစ်စစ်ကို စားခြင်းဖြင့် ရငေတ် ခြင်းကို ပခြေစသေည်။ ဤရည်ရွယ်ချက်အတွက်နှင့် compote စသည်တို့တွင် ရထေည့်ရန်အတွက် သက်ရှိ သတ္တဝါတိုင်းသည် နစှေဉ် စိမ့်စမ်းရတောစ်ခွက် သို့မဟုတ် နှစ်ခွက်ကို ပြင်ဆင်သင့်သည်။ မူအရ၊ ပမာဏအလွန်နည်း သော်လည်း ဓာတု သို့မဟုတ် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စသေော အရာများကို အသက်ရှင်စားသောက်သူသည် ၎င်း၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ခွင့်မပြုသင့်ပါ။ ဘုံပိုင်ရကေို မသောက်သင့်ပါ။ ဤရတွေင် ကလိုရင်းနှင့် ဖလိုရိုက် ပါရှိပြီးမည်မျှပင်နည်းပါစေ၊ ၎င်းတွင် ရောဂါပိုးမွှားများကို သစေနေိုင်သော အစွမ်းရှိသောကခြောင့်၊ ၎င်းသည် လူ့ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဆဲလ်များကို ပျက်စီးစသေည့် အစွမ်းလည်း ရှိပါသည်။ လူ့ဆဲလ်များသည် အဏုဇီဝများကဲ့သို့ ထိ လွယ်ရှလွယ်ဖြစ်ပြီး၎င်းတို့သည်လည်း လျင်မြန်စွာ အဆိပ်သင့်ပြီးပျက်ကွက်သွားကာ ဤမှားယွင်းသော အလငေ့အကျင့်အပေါ် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် ပငြ်းထန်သော ဝဖေန်သံများ ကြားနရေသည်။ အချို့သောလူများက ဤအဆိပ်သင့်မှုကို လျှော့တွက်ကြပြီး ဤရပေိုက်ကိုယူကာ ဓာတုပစ္စည်းအသစ်များနှင့် အဆိပ်များ ထည့်ကာ အရောင်အမျိုးမျိုးလုပ်ကာ အရက်မဟုတ်သောအချိုရည်များဟု ခေါ်ကြသည်။

တစ်လလျှင် တစ်ကြိမ်၊ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် အနီးရှိ တီဟီရန်၏ Vanak စမ်းရတွေင်းမှ ရအေနည်းငယ်ကို ယူ ဆောင်လာ ပြီးအသုံးပြုသည်။ စမ်းရနှေင့် ပိုက်ခေါင်းရေ၏ အရသာနှင့် အနံ့တို့အကြား ကြီးမားသော ကွာခြားချက်ရှိသည်။

ဆေးဖြန်းခြင်းနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာများ ဖြန်းခြင်းသည် ဤခေတ် "ယဉ်ကျေးသော" လူတို့၏ ပညာမဲ့လုပ်ရပ် များထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ လောဘကြီးတဲ့လူတွကေ မြေကြီးကို အဆိပ်ခတ်တယ်။

Machine Translated by Google

ဓာတုဓာတ်မြေသြဇာများနှင့် ထုတ်ကုန်ပမာဏကို အတုအယောင် တိုးစေပြီး၎င်းအစား ၎င်း၏အရည်အသွေးကို လျှော့ချပါ။ အသီးအနှံတွေနဲ့ အသီးအနှံတွေ မှည့်တဲ့အခါ ဖန်ြႏြးပီးလူတွေကို ချက်ချင်းရောင်းတယ်။ နောက်ပိုင်းတွင် ဤဆေးဖြန်းခြင်းကို တီထွင်ခဲ့သော ဆရာဝန်ကိုယ်တိုင်က သူ ့အလုပ်၏ ဆိုးရွားသောရလဒ်ကို တွေ့မြင်ရပြီး၎င်းကို ရပ်တန့်မည့်အစား သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားသုံးခြင်းကို တားမြစ်ခဲ့သည်။

အခုအခြေအနေက ဒီလိုဖြစ်နေတော့ လူတွေက အနူတရာယ်ကို မသုံးသင့်ဘူး ။ ဆင်ခြေအဖြစ် ပက်ဖြန်းပြီးသစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ချက်ပြုတ်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပက်ဖြန်းခြင်းသည် ကုန်ပစ္စည်း၏တန်ဖိုးကို 10% ဖြင့် ဖျက်ဆီးပါက ဟင်းချက်ခြင်းသည် တန်ဖိုးကို 100% ပျက်စီးစေပြီးတစ်ချိန်တည်းတွင် ၎င်းသည် ဖြန်းခြင်းထက် အသကေဓာင်များတွင် အဆိပ်အတောက်များ ပိုမိုထွက်ရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ လူတို့သည် ဤအဆိပ်သင့်သော အစားအစာများကို ကောင်းစွာဆေးကြောသင့်ပြီးတစ်ချိန်တည်းတွင် ဤလူမဆန်သော အလေ့အကျင့်ကို တိုက်ဖျက်သင့်သည်။ ယခုအခါ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှ လူတို့၏ အသံများ ထွက်ပေါ်လာသည်။ ၎င်းတို့သည် အသင်းအဖွဲ့များ၊ ပုံနှိပ်မဂ္ဂဇင်းများ ဖွဲ့ကာ အထူ းစတိုးဆိုင်များ၊ ဆေးခန်းများနှင့် ဘော်ဒါဆောင်များ ဖွင့်လှစ်ကာ ဓာတုဓာတ်မြေသြဇာနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများ မပါဘဲ ထုတ်လုပ်ထားသော အစားအစာများဖြင့် လူများကို ကျွေးမွေးကြသည်။ ကျွန်ုပ်၏နိုင်ငံခြားသားအချို့သည် ကိုယ်ပိုင် ဥယျာဉ် တစ်ခုရှိရန် မြေကွက်တစ်ခုဝယ်ကာ ဓာတုဓာတ်မြေသြဇာမပါဘဲ ၎င်းတို့၏အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးပြီးစစ်မှန်သောလွတ်လပ်စွာနေထိုင်ကြသည်။

Tehran RawVegans Association ၏စွန့်စားမှုတွင် ကျွန်ုပ်၏စာအုပ်ကို ပြင်သစ်၊ ဂျာမန်၊ စပိန်နှင့် အာရဗီဘာသာ

ဖြင့် ဘာသာပြန်ပြီးထုတ်ဝေရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပြီးအလွန်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသော စာလုံးများမှ စာအုပ်များကို ဖန်တီးကာ ကျွန်ုပ်၏ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာလုပ်ရှားမှုကို ချဲ့ထွင်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သော်လည်း သူ ငယ်ချင်းများနှင့် အစားအသောက်သမားများက တီဟီရန်တွင် ကလပ်တစ်ခုကို တည်ထောင်ရန် တောင်းဆိုခဲ့သည်။ . တည်ထောင်သူအချို့နှင့်အတူ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ကဲ့တွင် ငွေအမြောက်အများစုဆောင်းကာ စင်းလုံးငှားတစ်ခုပြင်ဆင်ကာ လုပ်ငန်းကိုစတင်ခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏အိမ်၏မြေညီထပ်ရှိ အခန်းကျယ်ကြီးနှစ်ခုကို ကလပ်သို့ ရငေ၊ လျှပ်စစ်နှင့် တယ်လီဖုန်းအလကားပေးကာ ကလပ်နှင့် vegan စားသောက်ဆိုင်ကို စီမံခန့်ခွဲရန် နှစ်နှစ်ခွဲကဲ့ခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်၏အတွေးအခေါ်နှင့်ကျွန်ုပ်တို့၏အသိုင်းအဝိုင်း၏ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံ ဥပဒေအပေါ်သေချာစာရှိသောအဖွဲ့ဝင်များကိုစုစည်းကာ တက်ကြွ စွာကူ ညီခြင်း၊ ရင်းနှီးသောအစည်းအဝေးများစီစဉ် ခြင်း၊ အစိမ်းစားခြင်း၊ လက်ဆောင်များစုဆောင်းခြင်းမှရရှိသောရလဒ်များအကြောင်းပြောကာ မိသားစုကြီးများနှင့်ဤတွင် အရှုန်းဖောက်ကြသည် ကျွန်တော်တို့က အသင်းသား 900 လောက်စုပြီး

အဖွဲ့ဖွဲ့စည်းပြီးတစ်နှစ်အကြာတွင် မစ္စတာ Javad Ramezani၊ အပြင်းဖျားနေပြီးဆရာဝန်တွေက ဗိုက်ကို ဖြတ်တောက်ပစ်လိုက်တယ်။

Machine Translated by Google

duodenum နှင့်သူ   ၏အစာအိမ်အတွင်းအပေါ်ခြင်းအလဲများလုပ်, သူ   သဆုံးနစေဉ် ကလပ်ကိုလာ (သူပြောသည်အတိုင်း) အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်လာ, သူသည်အစိမ်းစားသူဖြစ်လာပြီးသခေင်္ပြးမှုကယ်တင်ခငြ်းသို့ရောက်. သူသည်ရပ်ရွာ၏လုပ်ရှားမှုများကို အလွန်စိတ်ဝင်စားပြီးဒါရိုက်တာဘုတ်အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးအဖြစ် ရွေးချယ်ခံခဲ့ရသည်။ ကံမကောင်းစွာဖြင့်၊ သူသည် အကမြ်းထည် veganism ၏ နက်နဲပြီးရိုးရှင်းသော ဒဿနကို ဘယ်သောအခါမှ နားမလည်နိုင်ခဲ့ပါ။ တစ်ခါတရံ သူ   က "ကျွန်တော့် အတွေးက Aterhov ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ မရောက်သေးပါဘူ   း၊ တစ်နေ့နေ့တော့ အဲဒီကို ရောက်နိုင်တယ်" လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီရက်တွေကို နှစ်ပေါင်းများစွာ စောင့်နေခဲ့ပမေဲ့ အချည်းနှီးပါပဲ။ Mr. Ramezani က "Aterhov က ဆရာဝန်တွနေ့ဲ ဆေးသိပ္ပံကို မတိုက်ခိုက်ဘဲ သူတို့ရဲ့ မှားယွင်းတဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို ရှုံ့ချသင့်တယ်" လို့ ပြောပါတယ်။ ဒါပမေယ့် ကျွန်တော့်မှာ ဒီလိုသဘောထားမျိုးမရှိခဲ့ဘဲ လူတွေကို အမှန်အတိုင်းပြောပြချင်ခဲ့တယ်။

ကလပ်ရဲ့ လုပ်ရှားမှုတွေ နည်းနည်းလေး သာယာလာတဲ့အခါ အိမ်ရဲ့ ပထမထပ်ကို ရှင်းထုတ်ပြီး ပွဲစားတွကေ ငှားတဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံနဲ့ အရင်အခန်းတွေကို ထည့်ပြီးကလပ်ကို ပေးခဲ့တယ် (အိမ်တစ်ဝက်ကို ငါ့ပိုင်တယ်။ ဇနီး။ ငါ့တစ်ဝက်ဆီက ငှားမရဘူ   း)။ ကိုယ့်စရိတ်နဲ့ကိုယ် လမ်းပေါ်မှာ အထူ   းတံခါးဖွင့်ပြီးသိုလှောင်ဖို့ ကုဗမီတာ 30 အထောက်ထပ်ကို ဆောက်လိုက်တယ်၊ ရပ်ရွာအဖွဲ့ဝင်တွကေ ပုံမှန်အစည်းအဝေးတွေ မကျင်းပကြဘူ   း၊ တက်ကြွတဲ့အဖွဲ့ဝင်တချို့ကို ဒါရိုက်တာဘုတ်အဖွဲ့ကို ခန့်အပ်ပြီးတော့၊ သူ   ့အမငြ်တွေ မှားနတေယ် ဆိုတာ မစ္စတာ Ramezani ကို သက်သပေပြေဖို့ ကျနော် သူ   ့ကို ဘုတ်အဖွဲ့ကို ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ခွင့် ပေးလိုက်တယ်။ သူ   က Dr.

Mohammad Kaar (တီဟီရန်ဆေးတက္ကသိုလ်၏ပါမောက္ခ) ဒါရိုက်တာဘုတ်အဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ်။ ဤဆရာဝန်သည် အဓိပ္ပါယ်မဲ့ပြီးအဓိပ္ပါယ်မရှိသော ဓာတ်ခွဲခန်းဖော်မြူလာများ ပြည့်နှက်နသေော "Raw Vegetarianism" အမည်ရှိ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ရေးသားခဲ့ပြီးသူသည် ပရိသတ်၏အချိန်များကို တန်ဖိုးမရှိသော ဟောပြောပွဲများဖြင့် ဖြုန်းတီးခဲ့သည်။ မကြာခင်မှာ သူ   က ကလပ်ဖွဲ့စည်းပုံ အခြခေံဥပဒေ ပုဒ်မ ၂၉ အရ သူ   ့ကို အသင်းဝင်အဖြစ်ကနေ ထုတ်ပယ်ဖို့ ကလပ်မှာ ရှုတ်ရှုတ်သဲသဲ ဖြစ်သွားပါတယ်။ သူသည် သူ   ၏စိတ်တူကိုယ်တူလူ   အချို့နှင့်အတူ   သွားပြီးရင်းနှီးမပြုန်ကြာ ဝန်ကြီးများ စိန့်တွင် "သိပ္ပံနည်းကျ အစိမ်းလိုက်သတ်သတ်လွတ်စားခြင်း" ဟုခေါ်သော ကလပ်တစ်ခုကို ဖွင့်လှစ်ကာ လူတစ်ဦးစီသည် တိုမန် ၄၀ သို့မဟုတ် ၅၀ ထောင်နှင့် ဆုံးရှုံးသွားကာ ၎င်းကိုပိတ်လိုက်ကာ အချို့လူများက ၎င်းတို့၏အလုပ်များကို နောင်တရကာ ကျွန်ုပ်တို့၏ကလပ်သို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ Mr. Ramezani သည် သူ   ၏မှားယွင်းသော လုပ်ရပ်မှ သင်ခန်းစာမယူ   ခဲ့ဘဲ၊ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနှင့်၊ ဆရာဝန်တစ်ဦးအစား အခြားဆရာဝန် နှစ်ဦး သို့မဟုတ် သုံးဦးကို ကလပ်ထဲသို့ ခေါ်ဆောင်လာခဲ့သည်။

လွန်ခဲ့သည့်နှစ်များက ကျွန်ုပ်ရေးခဲ့သော အစိမ်းစားသည့်စာအုပ်တွင် ကျွန်ုပ်ရေးခဲ့သော စကားများကို သူတို့လက်ခံပါက၊ မကြာသေးမီနှစ်များအတွင်း သဆုံးသွားသော လူ   အများစုသည် ယခု အသက်ရှင်နပေလေိမ့်မည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဒေါက်တာ Iqbal သည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစနစ်၏ အကြီးအကဲ၊

Machine Translated by Google

အပစ်ပြုပေးခံရဖို့ တရားရုံးကို လွှဲပြောင်းပေးခဲ့ပေမဲ့ သူကိုယ်တိုင်ကတော့ လက်တွေ့ဘဝမှာ အပစ်ပြုပေးခံရပြီး သေဆုံးသွားခဲ့ပါတယ်။ ကံကောင်းထောက်မစွာ၊ တရားရုံးသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစနစ်၏ တိုင်ကြားချက်ကို အခြေအမြစ်မရှိ၍ စီရင်ချက်ချခဲ့သည်ကို ကျွန်ုပ်နှစ်သက်သည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစနစ်က ငါဆေးဘက်ဆိုင်ရာ "သိပ္ပံ" ကို စွက်ဖက်နေတယ်လို့ အခိုင်အမာပြောထားပေမယ့် အဲဒါတွေကို ဘာမှလုပ်စရာမရှိဘူး ။ သဘာဝတရားရဲ့ လမ်းကို ငါပြရုံနဲ့ ဒီမှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းက လူတွေကို ကျန်းမာစေပြီး သူတို့ကို ကုသပေးလိမ့်မယ်၊ ရလဒ်အနေနဲ့၊ ဆရာဝန်များ၏ ဝင်ငွေလေမ်းကို ပိတ်ဆို့ထားသော်လည်း သူ ၏ ငွေရှာသည့် လုပ်ငန်းကို မကြိုက်သည့် စီးပွားရေးသမား တစ်ယောက်မျှ ပျက်ဆီးသွားသည် ။ အစိမ်းစားခြင်း၏ ဒဿနကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသည့် စာအုပ်တွင်၊ ဤစာအုပ်၏ လမ်းညွှန်ချက်ဖြင့် အစိမ်းစားသော vegans လူ ့ အဖွဲ့အစည်းကို ဖွဲ့စည်းထားပြီး ဆေး သိပ္ပံ၏ မှားယွင်းမှုနှင့် အန္တရာယ်ရှိကြောင်း သက်သေပြသည့် အခြေခံအချက်အချို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ကျွန်တော့်မှာ ရှိတာကြောင့် ဒီအသင်းနဲ့ ကလပ်ရဲ့ စီးဆင်းမှုအပေါ် အများကြီးအားကိုးပါတယ်။ ခြောက်နှစ်ကြာအောင် အချိန်တွေကို ဘယ်လိုဖြုန်းတီးခဲ့သလဲဆိုတာ သက်သေပြဖို့၊ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ ဝေးဝေးနေခဲ့တယ်၊ အလုပ်ကြိုးစားပြီး ပိုက်ဆံကုန်ခဲ့တယ်၊ ဒါပေမယ့် လိမ်လည်သူအနည်းငယ် က သူတို့အသိုင်းအဝိုင်း၊ ကလပ်နဲ့ စားသောက်ဆိုင်တွေကို ပိုင်ဆိုင်မှုအားလုံးကို လုယူသွားတဲ့အတွက် ဒီ ကြိုးပမ်းမှုတွေအားလုံးကို အလဟသဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ ပရိဘောဂတွေနဲ့ ကျွန်မနဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းထဲက တကယ့်အဖွဲ့ဝင် တွေကို ဆန့်ကျင်ဘက်တွေဆီ လွှဲပြောင်းပေးခဲ့တယ်။ Mr. Javad Ramezani သည် ရက်စက်ပြီး ငွေကို နှစ်သက်သော ချမ်းသာသော စီးပွားရေးသမား၊ အကမြဲစား veganism ၏ နက်နဲသော အဓိပ္ပါယ် ကို သူနားမလည်နိုင်ဘဲ၊ ကျွန်ုပ်၏ထင်မြင်ချက်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော၊ သိပ္ပံနည်းဖြင့် သူ ့ဦးတည်ရာကို မြန်မြန်ရောက်နိုင်မည်ဟု သူထင်ခဲ့သည်။ သူ ့အမြင်ကို အရမ်းယုံကြည်ပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် သချောသိတဲ့ အတွက် ကလပ်ကနေ နှင်ထုတ်ဖို့ တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး သူ ့နရောနဲ့သူ သူ ့ရဲ့ သိပ္ပံပညာဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ်ကို သဘာဝတရားရဲ့ နေရာမှာ ထားခဲ့ပါတယ်။ သူတို့သည် အစိမ်းစားသည့်စာအုပ်အစား ဒေါက်တာ Majdi ၏ "Eat and become beautiful" စာအုပ်ကို တင်ကာ ဆရာဝန်များ၏အကူ အညီဖြင့် ကလပ်ကို လွှဲပြောင်းရယူခဲ့သည်။ ဤအန္တရာယ်ရှိသောပန်းတိုင်ကိုရောက်ရန်၊ ရာနှင့်ချီသောချိုးဖောက်မှုများ၊ ဥပဒေချိုးဖောက်မှု၊ လိမ်လည်မှု၊ ခြိမ်းခြောက်မှု၊ အကျပ်ကိုင်မှု၊ ဇာတ်ခုံစသည်ဖြင့် ရာနှင့်ချီ၍ အသုံးပြုခဲ့ရသည်၊ ပထမ၊ သူသည် MohammadReza Mahtabi နှင့် Manouchehr Safarzadeh (ဒါရိုက်တာဘုတ်အဖွဲ့ဝင်နှစ်ဦး) ကိုသူနှင့်ဝေးကွာ စေရန်ကြိုးစားခဲ့သည်။ .

အစာစိမ်းစားခြင်းဖြင့် ပင်ြးထန်ကျောက်ကပ်ရောဂါကို လွတ်မြောက်ခဲ့သော အသက် 28 နှစ်အရွယ် စိုက်ပျိုးရေးအင်ဂျင်နီယာ Mr. Mahtabi သည် ကလပ်အား လပေါင်းများစွာ ပုပြငြ်ပေးခဲ့သည်။ သူသည် ကလပ်၏ ဝိုင်ယာကြိုး ရပေိုက်၊ ပန်းချီနှင့် လက်သမား အားလုံးကို ဂုဏ်ယူစွာ စွမ်းဆောင်နိုင်သော အရည်အချင်း ရှိသော လူ ငယ်တစ်ဦးဖြစ်သည်။

Machine Translated by Google

မစ္စတာ ဆာဖာဇာဒက်။ ထို့နောက် ကလပ်နှင့် စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုလုံးကို ခြောက်လကြာ စီမံခန့်ခွဲခဲ့သည်။ အစိမ်း သုပ်ပြင်ဆင်မှုကို လေ့လာပြီး"အစိမ်းစားသော တစ်ခုတည်းသော လူ သားအစားအစာ" ဟု သော စာအုပ် ကို ရေးသားခဲ့သည်။ Mr. Mahtabi သည် လူ ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် စိုက်ပျိုးရေးကုမ္ပဏီတစ်ခု တည်ထောင်လို သော်လည်း သင့်လျော်သောမြေကို ရှာမတွေ့သောကြောင့် ၎င်း၏အကြံအစည်မှာ မပြီးဆုံးသေးပေ။ Mr. Mahtabi က သိပ်ချမ်းသာတာမဟုတ်သလို ကလပ်ကို စီမံခန့်ခွဲဖို့အတွက် သူ ့ကို လစာနည်းနည်းလောက်ပေးပြီး ထိန်းထားနိုင်ရင်၊ ငါတို့ကလပ်က ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ ကံကြမ္မာမဟုတ်ဘူး၊ ဒါပေမယ့် Mr. Ramezani က အရမ်း နှောင့်ယှက်ခံရတော့ သူ က ငါတို့ဆီကနေ ထွက်ပြေးသွားတယ်။ သူ ့သူ ငယ်ချင်းတွေကို "သွား၊ ပျော် စားပြီးသွမေယ်" လို့ သူ ့သူ ငယ်ချင်းတွေကို ပြောလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ သူလည်း ဒီလိုပဲ။ သူသည် Khorramshahr သို့သွားသည်၊ Keshavarzi ဘဏ်တွင်အလုပ်တစ်ခုရခဲ့သည်၊ အိမ်နှင့်ဝေးရာသို့ပြောင်းသွားသည်၊ သူ ငယ်ချင်းများနှင့်လူများ၊ တစ်ယောက်တည်းနေ၊ ချက်ပြုတ်သည်၊ ရလဒ်အနေဖြင့်သူ ၏ကျောက်ကပ် ရောဂါပြန်လည်ပေါ်လာပြီးသေဆုံးသွားခဲ့သည်။

Mr. Manouchehr Saffarzadeh သည် ကလပ်အတွက် ကြိုးကြိုးစားစား အလုပ်လုပ်ပြီးကူ ညီခဲ့သော်လည်း ဗီဇအကမြင်းထည်၏ နက်နဲသော အတွေးအခေါ်ကို အကောင်းဆုံး နားလည်ပြီး၎င်းကို အမြဲကာကွယ်ပေးသောကြောင့် မစ္စတာ Ramezani သည် သူ ့ကို ရန်သူအဖြစ် ရှုမြင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ ဘုတ်တွေ လူ စုကွဲသွားတယ်။ မစ္စတာ ဆာဖာဇာဒက်သည် ရှီရင်မြို့သို့ သွားကာ မစ္စတာ အဘူဖဇ်ဆာဒါရတ်သည် ဂျာရှမ်သို့ သွားခဲ့သည်။

Ramezani နှင့် Mr. Kayhani တို့သည် Mr. Abulfazl Kayhani နှင့် အတူရှိနေခဲ့ပြီး မစ္စတာ Abulfazl Kayhani သည် အရေးပါသော ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ကြောင်း၊ သူသည် မစ္စတာ Ramezani နှင့် ၎င်း၏ သစ္စာရှိ မိတ်ဆွေတစ်ဦးဖြစ်သည်။ နိုင်ငံခြားကို သုံးလခေါ်လောက် ခရီးထွက်ဖူးတယ်၊ အစိမ်းသက်သက် သတ်သတ်လွတ်သမားတွေက ကျွန်တော့်ကို ဖိတ်ခေါ်တယ်၊ သူတို့က ကျွန်တော့်ကို တွေ့ချင်ကြတယ်၊ တစ်ခါတလေ သူတို့ကို သွားကြည့်တယ်။ ဒီလိုအခြေအနေ မျိုးမှာ မစ္စတာ Ramezani ဟာ အချည်းနှီးဖြစ်နေတာကို မြင်ပြီးသူ ့ရဲ့အာဏာရှင်စနစ်ကို စတင်ခဲ့တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် အရာအားလုံးကို ကိုကြောင်မြင်ပြီးထိုသို့သောချိုးဖောက်မှုများကို တားဆီးရန် ကျွန်ုပ်၏အခွင့်အာဏာကို ခိုင်ခံ့စေသော အတွေ့အကြုံရှိသော ဥပဒေပညာရှင်များက ရေးဆွဲထားသော ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေတစ်ခုရှိသည်။ ဒါပေမယ့် မစ္စတာ ရာမီဇာနီက ဥပဒေကို မသိပါဘူး။ သူ ့အတွက်ကတော့ သူ ့ဆန္ဒက ဥပဒေပဲ။

ပုဒ်မ ၁၈၊ ၂၁၊ ၂၉ အရ Mr. Ramezani နှင့် Mr. Kayhani ကို ရပ်ရွာမှ တရားဝင် နှင်ထုတ်ခြင်း ခံခဲ့ရပြီးကျွန်ုပ်အား ဆန့်ကျင်သည့် လုပ်ရှားမှုတိုင်းသည် တရားမ ဝင်၊ ငါလုပ်ချင်ရင် ငါ့အခွင့်အာဏာကို အချိန်မီအသုံးချပြီးဖယ်ရှားပြီးအသင်းအဖွဲ့ရဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှုကို လွှဲပြောင်းယူ နိုင်ခဲ့ပမေယ့် ထူးဆန်းသလိုပဲ၊ အထူးသဖြင့် သူ ့ရဲ့တက်ကြွပြီးတက်ကြွတဲ့စိတ်ဓာတ်အတွက် မစ္စတာ Ramezani ကို အထူးစိတ်ဝင်စားခဲ့တယ်။ အသင်းအဖွဲ့ကို တက်ကြွစွာ ကူ ညီပေးခဲ့ကြောင်း၊ သူ ့ ဥယျာဉ်မှာ ဟောပြောပွဲတစ်ခု စီစဉ်ခဲ့တယ်။ ငါ သူ ့ကို စိတ်မဆိုးချင်ဘူး။ သူ ့အမှားကို လက်ခံပြီးငါ တို့ဆီပြန်လာဖို့ အမြဲစောင့်နေခဲ့တယ်။

Machine Translated by Google

ဆေးသိပ္ပံပညာကို လက်ခံသောကြောင့် သူသည် ကျွန်ုပ်အား လှောင်ပြောင်ပြီးသူ ့ကိုယ်သူ လိမ်မှာသည်ဟု ယူ ဆခြင်းဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည် ၊ သို့သော် ကျွန်ုပ်မနှစ်သက်ပါ။ "လူတစ်ယောက်ဟာ နည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ တိုက်ခိုက်ဖို့ အစီအစဉ် တွေ အားလုံးကို အသုံးပြုရမှာပဲ" ဟုဆိုသည်။ Mr. Ramezani သည် ၎င်း၏သူ ငယ်ချင်းများနှင့် အတန်းဖော်တစ်ဦးဖြစ်သော Mr. Mostaan ကို စာရင်းကိုင်အဖြစ် ခန့်အပ်ထားပြီး စားသောက်ဆိုင်၊ ရုံးခန်းနှင့် အသင်းဝင်ခြင်းမှ ရရှိသည့်ငွေအားလုံးကို ဘဏ်သို့ယူကာ မစ္စတာ Ramezani ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအကောင့်ထဲသို့ လှောင်းထည့်သည့်စာရင်းကိုင်တစ်ဦးအဖြစ် Mr. Mr. Ramezani က ဒီငွေတွေနဲ့ ဘာလုပ်သလဲ။ ဘယ်သူမှ သိပြီးဘယ်သူ ့ကိုမှ ပန်ကြွမဖြေဘူ း။ Mr. Ramezani သည် တံဆိပ်တစ်ခု ပုပြုပ်ခဲ့သည်။ တနင်္ဂနွေနှင့် အင်္ဂါနေ့များတွင် ၁၆း၀၀ မှ ၂၀း၀၀ နှင့် ကြာသပတေးနေ့များတွင် ၁၃း၀၀ မှ ၁၅း၀၀ ထိ ဟောပြောပွဲနှင့် လူ နာများအား ဆရာဝန်များနှင့် အာဟာရပညာရှင်များမှ အခမဲ့ စစ်ဆေးပေးခဲ့ပါသည်။ Mr. Ramezani က ကြော်ငြာအတွက် ပိုက်ဆံမသုံးတဲ့အတွက် ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ရိုက်နှိပ်ထားတဲ့ လက်ကမ်းစာစောင်တွေမှာ ဒီတံဆိပ်ကို ကပ်ထားတယ်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစနစ်က ကျွန်မဆေးဘက်ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းမှာ ဝင်စွက်ဖက်တယ်လို့ ညည်းညူနေတယ်၊ အခု Mr. Ramezani က ဒါကို လုပ်နေတယ်။

သူတို့သည် ကလပ်တွင် ခဏတာ အပ်စိုက်ကုသခြင်းကို စတင်ခဲ့သည်။ နား၊ နှာခေါင်း၊ နှုတ်ခမ်း၊ နဖူ း၊ လက်နှင့် ဒူ းတို့တွင် ဆေးထိုးအပ်များဖြင့် နံရံဘေးတွင် ထိုင်နေသော အမျိုးသမီးများ၊ ကလေး၊ လူ ကြီး သူတို့သည် အပ်ဖျားမှ ခုန်ထွက်ကာ ရောဂါကို ကယ်တင်ရန် စောင့်မျှော်နေခဲ့သည်။

ဟင်းချက်တဲ့လူတွေရဲ့ မသိနားမလည်မှုက ဘယ်လိုရယ်စရာကောင်းတဲ့ မငြင်းကွင်းမျိုးလဲ။ ဒေါက်တာ နဝဘ်သည် ကလပ်၏စပီကာမှတစ်ဆင့် မိန့်ခွန်းပြောကြားခဲ့ပြီး Hovannessian ၏ သဘောထားကို သဘောမတူကြောင်း ကြေညာခဲ့သည်။ ကောင်းပြီ မစ္စတာ နဝဘ်၊ မင်း ငါ့ရဲ့ ခံယူချက်ကို သဘောမတူရင် ဒီကလပ်မှာ ဘာလုပ်နေတာလဲ။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အကမြင်းထည် veganism အတွေးအခေါ်ကို ဆန့်ကျင်သော လူသန်းပေါင်းများစွာ ရှိပြီး ၎င်းတို့အားလုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ကလပ်သို့ ဝင်ရောက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆန့်ကျင်ပြောဆိုရန် အခွင့်အရေး ရှိပါသလား။ အဖွဲ့ဝင်တွေကို အကြောင်းကြားဖို့ ဒီတိုးတက်မှုတွေအကြောင်း သတိပေးချက် ထုတ်ပြန်လိုက်တာက မစ္စတာ Ramezani ကို ဒေါသထွက်စေခဲ့ပါတယ်။ ခံ ြတံခါးမှာ သော့ကိုပြောင်းပြီး ပန်းပင်တွေ စိုက်ထားတယ်၊ ခံ ြထဲကို ရလေကောင်းဖို့ အဆင်မပြေဘူ း။ ငါ့ရုံးခန်းတံခါးကို သော့ခတ်ထားပြီး စင်္ကံ ြကနေ ရုံးခန်းတံခါးအသစ်ကို ဖွင့်လိုက်ရတယ်။ စင်္ကံ ြကနေ ကလပ်ရဲ့ဝင်ပေါက်တံခါးကိုလည်း အနောက်ကနေ သော့ခတ်ထားတယ်။

ဒါရိုက်တာဘုတ်အဖွဲ့အသစ်ကို ရွေးချယ်ဖို့ အချိန်တန်ပါပြီ၊ Mr. Ramezani က မေးတယ်။

ဖိတ်စာပြင်ဆင်တာတွေ ရှိတယ်။ ဖိတ်စာများကို စာအိတ်များတွင် ရေးမှတ်ထားသည်။ Mr. Ramezani က အဲဒီစာအိတ်တွေကို သူ ့အိမ်မှာ တံဆိပ်တုံးရိုက်ပြီး ပို့စ်တင်ခဲ့ပေမယ့် တစ်လုံးမှ မတင်ထားတာကြောင့် မတွေ့ခဲ့ရပါဘူ း။

Machine Translated by Google

ဒါရိုက်တာဘုတ်အဖွဲ့အသစ်ရဲ့ ရွေးကောက်ပွဲအကြောင်း အသင်းသားတွေကော သိတယ်။ ထိုရက်များအတွင်း Mr. Ramezani သည် အဖွဲ့ဝင်များ၏ စာရွက်စာတမ်းအားလုံးကို စုဆောင်းပြီး ၎င်း၏အိမ်သို့ ခေါ်ဆောင်သွားခဲ့သည်။ မည်သူ ့ကိုမျှ အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် လက်မခံရန် မစ္စတာ Mostaan က အမိန့်ပေးခဲ့သည်။ ဒါက ရာဇဝတ်မှုကြီးပဲ။

လူ   ကြီးလူ   ကောင်းတစ်ဦး အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်လိုကြောင်း တစ်စုံတစ်ဦးက မစ္စတာရာမီဇနီအား မေးမြန်းခဲ့ရာ၊ အဘယ်ကြောင့် လက်မခံခဲ့သနည်း။ ပြီးတော့ သူ   က "သူ ့ပုံစံကို ငါမကြိုက်ဘူး   း" လို့ ပြန်ဖြေတယ်။ ဤကဲ့သို့ ရိုင်းစိုင်းသော အဖြေကို ကမ္ဘာပေါ်တွင် မည်သည့်အာဏာရှင်မှ မပေးလိုပါ။ Mr. Ramezani က သူ ့အိမ်မှာ သူ   ငယ်ချင်းတွေ၊ အသိမိတ်ဆွေတွေ၊ အိမ်နီးနားချင်းတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေနဲ့ တခြားသူတွေကို ဖိတ်ခေါ်ပြီးကလပ်ထဲဝင်ပြီးရွေးကောက်ပွဲနေ့မှာ သူ ့ကို မဲပေးနိုင်ဖို့ အဖွဲ့ဝင်ကတ်တစ်ခုစီ ပေးလိုက်တယ်။

ရွေးကောက်ပွဲကျင်းပမည့်နေ့တွင် မစ္စတာရာမီဇနီသည် ကလပ်ထဲသို့ ဝင်သည်။ အကမြဲစား အတုအယောင်များ အုပ်စုဖွဲ့ကာ၊ နာမည်အသစ်၊ ဗဟိုချက်အသစ်နှင့် အတွေးအခေါ်သစ်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေအသစ်ပါ စာသားပါသော၊ မစ္စတာ Ramezani က သူ ့အိမ်တွင် "လျှို့ဝှက်မဲ" တစ်ခုတည်းဖြင့် အတည်ပြုပေးခဲ့သည် ။ သူကိုယ်တိုင် "လျှို့ဝှက်မဲ" ဖြင့် ရွေးချယ်ထားသော ဆရာဝန်အုပ်စုနှင့် အခြားသူ   များကို မိတ်ဆက်ပေးပြီး"သဘောတူသူတိုင်း လက်ကို မြှောက်ပါ။" ကခြေစားစစ်သား အများအပြားက အံ့သြတကြီးနှင့် Mr.

Ramezani က "ဒါကိုအတည်ပြုခဲ့သည်။" ကလပ်အသင်းသား အများအပြားက ကန့်ကွက်ခဲ့ကြသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏အိမ်မှ ကလပ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်ပြီးမစ္စတာ Ramezani အား အသိုင်းအဝိုင်းတွင် အသင်းဝင်အဖြစ်မှ ကာလကြာရှည်စွာ ငြိမ်းပယ်ခံရကြောင်း ကြေငြာခဲ့သည်၊ ထို့ကြောင့် သူသည် မဲပေးပိုင်ခွင့်မရှိသလို ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်လည်း မရှိပါ။ ဒီရွေးကောက်ပွဲဟာ တရားမဝင် အတုအယောင်ပါပဲ။ မစ္စတာ Ramezani က ဒီရွေးကောက်ပွဲကို မှတ်ပုံတင်ခဲ့ပြီး၊ ဒီအသင်းအဖွဲ့သစ်ဟာ ကျွန်ုပ်တို့နဲ့ မသက်ဆိုင်တဲ့အတွက် ကန့်ကွက်ခြင်းမရှိပါဘူး   း။ ဤသည်မှာ အမည်အသစ်၊ ရည်ရွယ်ချက်အသစ်၊ တည်နေရာအသစ်၊ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေအသစ်၊ စာအုပ်အသစ်များ၊ တည်ထောင်သူနှင့် အတွင်းရေးမှူး   းအသစ်တို့နှင့်အတူ   အမည်အသစ်ရှိသော အသိုင်းအဝိုင်းအသစ်ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းသည် မိမိအတွက် ပန်းတိုင်တစ်ခုကို လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်နိုင်သည်၊ သူ ့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် စိတ်တူကိုယ်တူ   လူ   အနည်းငယ်ကို စုစည်းကာ လူ ့အဖွဲ့အစည်းကို ဖွဲ့စည်းကာ မှတ်ပုံတင်ရန်၊ သို့သော် သမိုင်းတွင်၊ တရားမဝင်အုပ်စုတစ်စုသည် ၎င်း၏ပိုင်ဘက်များ၏ လူ   ဦးရေထဲသို့ ဝင်ရောက်ကာ၊ သူ ့ဘာသာသူ ရွေးကောက်ပွဲအတုပြုလုပ်ရန်၊ ရပ်ရွာ၏ အဓိကတည်ထောင်သူ   များကို ဖယ်ရှားကာ မူ   လလူ   ဦးရေ၏ ပိုင်ဆိုင်မှုအားလုံးကို သိမ်းယူခဲ့သည်ကို သမိုင်းတွင် မတွေ့ခဲ့ရပေ။ ရန်သူက မြို့ကိုဝိုင်းထားရင် မြို့သူမြို့သားတချို့က တံခါးဖွင့်ပြီးမြို့ကို ရန်သူလက်အပ်လိုက်သလိုပါပဲ။ အစိမ်းစားတဲ့လူ ့အဖွဲ့အစည်းက ဆရာဝန်တွေရဲ့ မှားယွင်းတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ကို ဆန့်ကျင်ပါတယ်။ ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေ ပုဒ်မ ၁၇ မှာ "တကယ်ကို အစိမ်းလိုက် ဘယ်တော့မှ မစားဘူး   း။

Machine Translated by Google

ဖျားနာပြီးဆေးကုသမှုနဲ့ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေ မလိုအပ်ပါဘူး။"
မတော်တဆမှုများနှင့် ယာဉ်တိုက်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် သွေးရည်ကြည်မပါဘဲနှင့် တိရစ္ဆာန်ပရိုတင်း မပါဘဲ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးမပါဘဲ ခွဲစိတ်မည့် vegan ခွဲစိတ်ဆရာဝန်များကို လေ့ကျင့်ပေးပါသည်။

"အကမြီးဖျင်းဖြစ်တဲ့ ဒီဆရာဝန်တွေကို ဘာလို့ သဘာဝမတူတာလဲ လို့ ပြောပြကြတယ်။ စားသူတွေနဲ့ အစိမ်းစားတဲ့အကြောင်း ပြောနေတာတော့ မမှန်ပါဘူး။ ဒေါက်တာ Majdi က လူတွေကို "တခါတရံ ချက်ပြုတ်စားလို့ရတယ်၊ ပြဿနာမရှိဘူး" လို့ သူ့ကိုယ်သူစားပြီးအစိမ်းစားတဲ့ အစားအစာတွေကို ဖြည်းဖြည်းချင်း စတင်သင့်တယ်လို့ ဒေါက်တာ Nawab က ယုံကြည်နေပါတယ်။
ဒေါက်တာ Rashti (ဘုတ်အဖွဲ့ဝင်အသစ်များထဲမှတစ်ဦး) ၏ရုပ်ရည်နှင့်အသွင်အပြင်မှသူသည်အကမြီးထည် မဟုတ်ကြောင်းနားလည်နိုင်သည်။ ဤဆရာဝန်များသည် အစားအသောက်ကုန်ကမြီးကလပ်ကို ကြော်ငြာခြင်းဗဟိုချက်မအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီးငင်းတို့၏ရုံးခန်းတွင် ကျော်ကြားမှုရရှိစေရန် ဖောက်သည်များကို စုစည်းထားသည်။ ဒေါက်တာ နဝဘ်သည် ဒါရိုက်တာဘုတ်အဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ ဖြစ်လာပြီးငင်း၏ သမ္မတ သက်တမ်းမှာ မည်သို့ ဖြစ်မည်နည်း။ ပရိုတင်းနဲ့ ဗီတာမင်တွေအကြောင်း တစ်ပတ်ကို တစ်နာရီလောက်ပြောနေတော ဒါပဲလား။ ဥက္ကဋ္ဌသည် အသင်း၏အရေးကိစ္စများကို ဦးစီးဆောင်ရွက်သင့်သည်။

ဒေါက်တာ Majdi၊ ဒေါက်တာ Nawab၊ ဒေါက်တာ Rashti နဲ့ တခြားဘုတ်အဖွဲ့ ဘယ်လိုရှိလဲလို့ တွေးမိပါတယ်။ Mr. Ramezani မှ ရွေးချယ်ထားသော အဖွဲ့ဝင်များသည် ကျွန်ုပ်၏ အတွေးအခေါ်ကို မည်မျှပင် ဆန့်ကျင်နေပါစေ၊ ဤအရှက်ကွဲဖွယ် ဇာတ်ခုံဖြင့် ဤရွှေးကောက်ပွဲအတုတွင် ပါဝင်ရန် သဘာတူပြီးအသင်းတည်ထောင်သူနှင့် အမြဲတမ်းအတွင်းဝန် Hovannessian ကို ဖယ်ရှားရန် မည်သို့သဘာတူသနည်း။ သူတို့ဟာ တည်ထောင်သူတွေကို အစားထိုး၊ ငါဖန်တီးပြီးခြောက်နှစ်ကြာစီမံခန့်ခွဲခဲ့တဲ့ ကလပ်ကို ငါ့လက်ထဲကနေ ယူပြီး ကလပ်ကို သူ့ရဲ့ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေ အားလုံးကို အတင်းအကပြ သိမ်းပိုက်ခဲ့တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့၏အသင်းအဖွဲ့သည် "သိပ္ပံနည်းကျ" ဟောပြောပွဲများမလိုအပ်ပါ။ သဘာဝတရားရဲ့ မိန့်မှာချက်ကို လက်ခံတဲ့အခါ "ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အရာတွေကို မစားနဲ့၊ တိရိစ္ဆာန်တွေ မစားနဲ့၊ ကိုကြသလောက် အစိမ်းစား၊ ကိုကြသလောက်စား" တခြားဘာမှ ကဲ့စရာ မလိုပါဘူး။

Mr. Ramezani က သူ့ကိုယ်သူ သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ယောက်လို စိတ်ကူးထားပါတယ်။ အစိမ်းစားတဲ့သူတွေက ကျွန်တော့်ကို ဝိုင်းပြီးမေးခွန်းတွေမေးတဲ့အခါ Mr. Ramezani က စကားဝိုင်းထဲဝင်ပြီးဂလူးကိုစ်နဲ့ ဂလူးကိုဂျင်အကြောင်း ပြောပြတယ်။ တစ်ရက်မှာတော့ မစ္စတာ ကာဟာနီ က အငြင်းအခုံဖြစ်ရင်း ကျွန်တော့်ကို ဆဲဆိုလာတယ်။ သူက လက်ကို မြှောက်ပြီး"အာမနေနီးယန်း၊ အာမနေနီးယန်း၊ အာမနေနီးယန်း" ဟု ငါးကြိမ်၊ ခြောက်ကြိမ် ကျွေးကြော်ခဲ့သည်။ အာမနေနီးယန်းသည် ကျိန်စာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အာမနေနီးယန်းဖြစ်ရတာ ဂုဏ်ယူတယ်၊ အာရီယန်ဖြစ်ရတာ ဂုဏ်ယူတယ်၊ ပါးရှားမှာနေရတယ်။ အာမနေနီးယန်းလူမျိုးများသည် ပါရှန်းလူမျိုးချင်းများ၏ အကျင့်စရိုက်ကို ဘယ်သောအခါမှ မဆက်ဆံခဲ့ဘဲ ၎င်းတို့၏ လေးစားမှုကို အမြဲခံရသည်။ လူမျိုးအချင်းချင်း အမုန်းပွားခြင်းသည် အဆိုးဆုံးအရာများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ အလားတူ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်

Machine Translated by Google

တစ်နေ့က ဘုတ်အဖွဲ့အစည်းအဝေးတစ်ခုမှာ၊ အငြင်းအခုံဖြစ်နေစဉ် ဒေါက်တာ Kaar ဟာ ခဏတာ ငြိမ်သက်သွားပြီး ဘဝမှာ လမ်းဘေးလူတွေရဲ့ ပါးစပ်ကသာ ကြားခဲ့ရတယ်လို့ ဆဲဆိုပါတော့တယ်။ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် ထိုင်ရင်း ဒီလေးစားစရာကောင်းတဲ့လူက သူ့ကိုယ်သူ ဆုံးရှုံးသွားတာကို အံ့သြပြီး သူပြောနေတာကို နားမလည်ဘူး။ သူက စားပွဲပေါ်လက်ကို ဆောင့်ချလိုက်ပြီး "မင်းအပေါ်ထပ်တက်ပြီး မင်းအခန်းမှာထိုင်၊ ဒီမှာ ငါတို့ပိုင်တာ မင်းပိုင်တာမဟုတ်ဘူး" လို့ပြောလိုက်တယ်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ယခင်အချိန်က သူ့အပြုအမူကို နောင်တရခဲ့ပြီး ကျွန်တော့်ကို ပွင့်ဖက်နမ်းရှုံကာ တောင်းပန်ခဲ့ကာ ကျွန်တော် သူ့ကို ခွင့်လွှတ်ခဲ့သည်။ ဒါပမေယ့် ဒုတိယ အကြိမ်မှာတော့ လုံးဝ လွတ်သွားတယ်။ ဒါရိုက်တာဘုတ်အဖွဲ့မှသာမက အသင်းအဖွဲ့ဝင်အဖြစ်မှလည်း မစ္စတာ Azdanlou နှင့်အတူ သူ့ကို နှင်ထုတ်ခဲ့ရသည်။

ကျွန်ုပ်အား စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေရန်အတွက် Mr. Ramezani သည် ကျွန်ုပ်၏ အိမ်ငှားခ ငါးလစာကို မပေးရပါ။ လများ။ တစ်နေ့တွင် သူသည် ကလပ်ထဲသို့ ရှူးသွပ်သွားကာ အစိမ်းလိုက်စားခြင်းအကြောင်း လူအနည်းငယ်နှင့် စကားပြောသည်ကို မငြိုသောအခါ "ဒီက ထွက်သွား" ဟု အော်လိုက်သည်။
အဲဒီနောက် သူငှားထားတဲ့ အလုပ်သမားကို "ဒါကို ဖယ်ပစ်လိုက်" ဆိုပြီး အမိန့်ပေးလိုက်တယ်။ ဒီအလုပ်သမားက ကျွန်တော့်ကို ဝင်ပေါက်တံခါး လှေကားကနေ တွန်းထုတ်လိုက်တာနဲ့ မငြိုပြင်ပေါ် လဲကျပြီး ဦးခေါင်းကို ဆိုင်ကယ်နဲ့ တိုက်မိပြီး ဒဏ်ရာရသွားပါတယ်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်သည် အစိမ်းလိုက်စားသူ မဟုတ်ပါက လဖြော်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ရဲစခန်းကိုသွားပြီး တော့ အဲဒီကနေ ဆေးစစ်တဲ့ဝန်ထမ်းဆီသွားပြီး ဒီအလုပ်သမားက သူ့ကိုယ်သူ လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့်တောင်းပြီး "စားပွဲကိုထိရင် ကိုယ်အလေးချိန်ကျမယ်လို့ Aterhov က ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် ထပ်ခါတလဲလဲ ပြောခဲ့တယ်။ အစိမ်းစားခြင်းကနေ အများကြီးသင်ယူခဲ့ရတယ်။ Mr. Ramezani က လည်း စုံစမ်းစစ်ဆေးရေးမှူးထံ စာတမ်းအချို့ကို ပြချင်သော်လည်း စုံစမ်းစစ်ဆေးရေးမှူးက ၎င်းတို့ကို ပန်တွန်းခဲ့သည်။ သချေပါတယ် Mr.

Ramezani သည် သူ၏ ကျော်ကြားသော ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေကို ပြပြီး သူသည် လူထု၏ အတွင်းရေးမှူး ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်သည် ဒုက္ခပေးသူဖြစ်ကြောင်း သက်သေပြလိုပါသည်။ ငါဒီမှာ ဘာလုပ်နိုင်မလဲ။ ခွင့်လွှတ်ပြီးထွက်လာခဲ့တယ်။ ဒါက ဟာသ ဒါမှမဟုတ် ကကြွက်စရာရဲ့ နောက်ဆုံးဇာတ်ဝင်ခန်းလား။ ကျွန်တော်မသိပါဘူး; Mr. Ramezani က ဖြေသင့်တယ်။ ပါးရှားအဝတ်အချည်းစည်းကနေ ထွက်ပြေးဖို့ တစ်ခုခုလုပ်မယ်လို့ ကျွန်တော့်ကို အကြိမ်ကြိမ် ခြိမ်းခြောက်ခဲ့တယ်။ ငါ့အတွေးအခေါ်နဲ့ သူ့ဘဝကို အကျွေးတင်နေလို့ သူ့စိတ်ကိုကြိုက်ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကလည်း ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းခြင်းတစ်မျိုးပါပဲ။ သူတို့က "ဒါဆို Aterhov ဘယ်မှာလဲ" ဟုမေးသောအခါ၊ သူက "သူက သိပ္ပံပညာကို ဆန့်ကျင်တယ်" ဟု ဖြေသည်။ ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ်၏ အသက်နှင့် ဥစ္စာပစ္စည်းများကို ထိခိုက်မှု တစ်စုံတစ်ရာသည် သူ (သို့မဟုတ် တူညီသော ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်သည့် အေးဂျင့်များ) မှဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်ကကြေငြာပါသည်။

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှုနှင့် ပညာမဲ့အာဃာတများသည် အဖွဲ့ဝင်အားလုံး၏အမည်များပါရှိသော ကျွန်ုပ်၏ဖုန်းစာအုပ်တွင် လူအချို့ကို တွန်းပို့စေပါသည်။

Machine Translated by Google

မှတ်ပုံတင်ထားပြီးဖိုင်တွဲနှစ်စောင် (တစ်ထောင်ခန့်) အပြည့် အင်္ဂလိပ်စာများ ပျောက်ဆုံးနေပေါသည်။ ဤယုတ်မာမှုနှင့် မထိုက်တန်သော လုပ်ရပ်သည် မည်သူ့အလုပ်ဖြစ်သည်ကို ကျွန်တော် မပြောနိုင်သော်လည်း ၎င်းသည် အစိမ်းလိုက် သတ်သတ်လွတ်စားသူများနှင့် အဆက်အသွယ်လုပ်ကာ သူတို့ကို အလွဲသုံးစားလုပ်လိုသူ၏ အလုပ်ဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ်သိပါသည်။ ခိုးယူသူသည် ၎င်းတို့ကို လူသိရှင်ကြား အသုံးမပြုနိုင်သည်မှာ ထင်ရှားပါသည်။ အကြွေသူသည် အဝိဇ္ဇာဖြင့် ပျော်၏။ ငါခွင့်လွှတ်ပြီးသူ့နှလုံးသားထဲမှာ လူသားဆန်တယ်လို့ ခံစားရရင် သူတို့ဆီက သူ့အဓိပ္ပာယ်ကို ရပြီးနောက် ဒီစာတွေကို ငါ့ဆီ ပြန်တင်ပေးဖို့ တောင်းဆိုတယ်။ အကြောင်းမှာ ဤစာများသည် ကျွန်ုပ်အတွက်နှင့် အနာဂတ်တွင် အစိမ်းလိုက်စားခြင်း၏သမိုင်းအတွက် အလွန်အရေးကြီးပြီး အဖိုးတန်လိမ့်မည်ဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အခု ကျွန်တော် ကလပ်ကို မသွားတော့ဘူး၊ ကုသပေးတဲ့လူတွေက ကျေးဇူးတင်စကား ပြောကြပြီးသတင်းရယူဖို့နဲ့ စာအုပ်တွေ ဝယ်ဖို့ ကျွန်တော့် ဗီလာရဲ့ ဒုတိယထပ်ကို လာကြပါတယ်။ အစားအသောက်စိမ်းကျမ်းမှာ ရေးထားတဲ့ အတွေးအခေါ်နဲ့ အသိုက်အဝန်းကို ဖွဲ့ခဲ့ကြတယ်။ ဤစာအုပ်ကို လက်မခံသူ မည်သူမဆို ဤအသိုင်းအဝိုင်း၏ အဖွဲ့ဝင်မဖြစ်နိုင်ပါ။ အကမြီးစား vegans အသင်းဝင်ဖြစ်လိုသော ဆရာဝန်များသည် လူနာများအား ဆေးစာ သို့မဟုတ် အဆိပ်များကို မရေးဘဲ ရှုံးပိတ်သင့်သော်လည်း ၎င်းတို့သည် ဆရာဝန်များဖြစ်ပြီး၎င်းတို့၏ မှားယွင်းသော အသိပညာကို လုံးလုံးလျားလျား မစွန့်လွှတ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေပေါက ၎င်းတို့တွင် ဘာမှလုပ်စရာမရှိပေ။ လုပ်ပါ၊ ပြောစရာမရှိပါဘူး။ သူတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ကလပ်တွင် ဗီတာမင်များ၊ ပရိုတင်းများနှင့် အပင်များ၏ ဂုဏ်သတ္တိများအကြောင်း ဟောပြောပို့ချကြသည်။ ဤစကားလုံးများသည် အဓိပ္ပါယ်မဲ့၊ ဒဏ္ဍာရီများ၊ စိတ်ကူးယဉ်နှင့် ဖန်တီးမှုသာဖြစ်သည်။ အစပိုင်းတွင် တစ်ပတ်လျှင် သုံးကြိမ်၊ နောက်ပိုင်းတွင် တစ်ပတ်လျှင် တစ်ရက်နှင့် တစ်နာရီသာ သင်ကြားရသည်။ မကြာခင် လူတွေက ဒီစကားတွေကြားရတာ ငြီးငွေ့လာပြီးစကားတွေ ပျက်ကုန်တော့မယ်၊ ဘာဆက်လုပ်ကြမလဲ။ လူတွေကို ဘယ်လောက်လှည့်စားနိုင်မလဲ။

တစ်နေ့ကျေရင် Ramezani ဟာ သူ့ရဲ့လေ့လာမှုတွေကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းနဲ့ သူ့ရဲ့အမှားတွေကို လက်ခံပြီးဆေးသိပ္ပံ ပညာကို စွန့်လွှတ်လိုက်ကာ ~~သဘာဝကို မ~~ပြန်လာပြီးသဘာဝရဲ့နိယာမတွေကို နာခံမယ်ဆိုရင်၊ သူ့ကို လက်ခံဖို့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပဲ၊ ငါ့အတွက် ဘာအခက်အခဲတွေ ကြုံလာရသလဲဆိုတာကို လျစ်လျူရှုလိုက်မယ်။ စစ်မှန်သော သတ်သတ်လွတ်စားသူများ၏ ကျင့်ဝတ်သိက္ခာ၌ အာဃာတမရှိပါ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ခွင့်လွှတ်သူဖြစ်သည်။

Raw-Veganism က ပိုမြင့်နေတယ်။

သမိုင်းရဲ့ တော်လှန်ရေးအားလုံးထက်

Machine Translated by Google

မစ္စစ Astrie သည် မိဘမဲ့ဂဟောမှ အစိမ်းလိုက် vegan ကလေးငယ်များနှင့်အတူ

သြစတေးလျရှိ Nancy Anna Zabler မိဘမဲ့ဂဟောရှိ အစိမ်းလိုက် အစိမ်းလိုက် အစိမ်းလိုက် vegan ကလေးတစ်စု

Machine Translated by Google

Arshavir Ter Hovannessian

Machine Translated by Google

စစ်မှန်သဘေလူ သားတစ်ဦး၊ ရဓာဂါမရှိသဓာကမ္ဘာသစ်တစ်ခု၏အစပျ ြသူဥပမာတစ်ခု၊ ဆင်းရဲမွဲတမှေု၊ တော်မွတ်မှု၊ စစ်ပွဲနှင့်လူ သတ်မှု၊ 20 ရာစု၏ပီးပြည့်စုံသဓာ vegan ဥပမာတစ်ခု၊ Anahit ၊ 20-
Aterhov ၏တစ်နှစ်သမီးအရှယ် ၊ ချက်ပျော်ထားသဓာပစ္စည်းများကို တစ်ခါမျှမစားသုံးဖူ းဘဲ ဆဆေး သို့မဟုတ် ကာကွယ်ဆဆေးကို တစ်ခါမျှမသဓာက်ဖူ း
ပါ။

Machine Translated by Google

အသက် 15 နှစ်အရွယ် Anahit (ရဓာင်စုံ ပုံ)

Machine Translated by Google

၏လိုဂို
Tehran Raw-
စားသောက်ရေးအသင်း

အသက် 10 နှစ်အရွယ် Anahit (ရောင်စုံ ရုပ်ပုံ)

တီဟီရန် - ၁၉၇၆

Arshavir Ter Hovannessianı တီဟီရန်မြို့Karim Khan Blvdı Sanaei Stı Sanaei SQı No.2။

ပြောပါ : 828878

စာရေး
သူ ၏ လက်မှတ်

Machine Translated by Google

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

Raw Veganismı ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ တော်လှန်ရေး